सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार हा एक उत्तम व्यायाम प्रकार आहे. प्रत्येक पहाटे पूर्व दिशेला तोंड करून शांतपणे सूर्यनमस्कार घालण्याची परंपरा खूप पूर्वीपासून आहे. सूर्यनमस्कार हा एकामागून एक अशा शरीराच्या वेगवेगळ्या दहा अवस्थांचा तालबद्ध व्यायामप्रकार आहे. सूर्यनमस्कार घालताना श्वास आत घेणे आणि आणि सोडणेही केले जाते. थोड्या जागेत हा व्यायाम प्रकार करता येतो.

सूर्यनमस्कारामुळे सर्व शरीराला व्यायाम होतो. कारण त्यामध्ये हात, पाय, पोट, कंबर छाती व मान या सर्व इंद्रियांना व तेथील स्नायूंना उलटसुलट हालचाल करावी लागते. त्याचबरोबर हृदय, फुफ्फुसे, आतडीही कार्यक्षम बनतात. सूर्यनमस्कार रक्ताभिसरण सुधारते व त्वचा टवटवीत होते. मज्जासंस्था आणि मेंदूला रक्तपुरवठा झाल्याने हुशारी वाटते. मेंदू ताजातवाना व तरतरीत होतो.

१) हात व पाय एकमेकाला जोडून हवेमध्ये हात डोक्याच्या वर नेणे.
२) कमरेत वाकून हात पायांना लावणे आणि डोके गुडघ्याला लावणे.
३) डावा पाय मागे नेणे
४) उजवा पाय मागे नेणे
५) अष्टांग जमिनीला टेकविणे
६) भुजंगासनामध्ये येणे
७) टाचा टेकून कंबर मागे घेणे
८) डावा पाय पुढे घेणे
९) उजवा पाय पुढे घेणे (२ ची स्थिती)
१०) नमस्कार पूर्वस्थितीत येणे यांचा समावेश आहे.

सूर्यनमस्कार घालताना काही बाबी लक्षात घ्याव्यात.

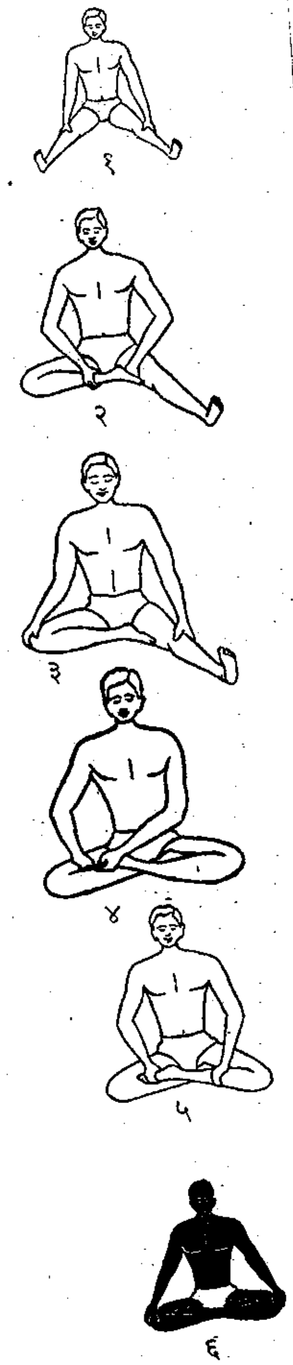
* शक्यतो मोकळ्या जागी सूर्यनमस्कार घालावेत. तशी जागा नसल्यास घरात घातले तरी चालतात.
* सूर्यनमस्कार शक्यतो सकाळी कोवळ्या उन्हात घालावेत. कडक उन्हात घालू नयेत.
* सूर्यनमस्कार घालताना पोट रिकामे असावे, तसेच घातल्यानंतर लगेचच काही खाऊ नये, निदान १५ /२० मिनिटे थांबावे.
* घट्ट कपडे असू नयेत.
* दमलेल्या स्थितीत, आजारपणा फक्त नमस्कारच नाहीत तर शक्यतो कोणताही व्यायाम करू नये.

या वेळी श्वसन असे करतात

१) श्वास घेणे २) श्वास सोडणे ३) पुन्हा श्वास घेणे ४) श्वास सोडणे ५) श्वास रोखणे ६) श्वास घेणे ७) श्वास सोडणे ८) श्वास घेणे ९) श्वास सोडणे १०) श्वास घेऊन पुढच्या सूर्यनमस्कारासाठी तयार राहणे.

१ स्वस्तिकासन : (सुखासन)

या आसनात ध्यान स्थीतीत बसून चिंतन, मनन, विचारांचे बौद्धिक कार्य आरामशीर करता येते. म्हणून या आसनास सुखासन असेही संबोधले जाते.



कृती :

प्रथम पाय पसरून बसावे, पायांत थोडे अंतर घेऊन हात गुडघ्यावर अथवा मांड्यावर ठेवावे. उजवा पाय गुडघ्यात दुमडून हातांच्या साहाय्याने उजव्या पायाचा तळवा डाव्या पायाच्या मांडीत आतील बाजूने स्पर्श करील अशा बेताने ठेवा. उजवी टाच डाव्या पायाच्या जांघेजवळ न्या. नंतर दोन्ही हात बाजूला घ्या. त्याचप्रमाणे डाव्या पायाची कृती करा. या स्थितीत पाठीचा कणा नैसर्गिक रीत्या सरळ राहील याकडे लक्ष द्यावे. मस्तक, मान व पाठ सरळ रेषेत ठेवा. हातांच्या साहाय्याने ज्ञानमुद्रा साधा.

श्वास स्थिती :

अगदीच सामान्य व नैसर्गिक.

फायदे :

१) ध्यानसाधनेकरिता उत्कृष्ट आसन.
२) गुडघे व घोटे यांचे सांधे मोकळे होतात व रक्ताभिसरण सुधारते.
३) कमरेचे व माकड हाडाजवळचे ज्ञानतंतू कार्यक्षम बनतात.
४) मन शांत होण्यास उपयुक्त.

वेळ :

यथाशक्ती

२ वज्रासन

वज्राप्रमाणे पक्की पायांची बैठक या आसनात साधली जाते म्हणून यास 'वज्रासन' असे म्हणतात. प्राणधारणेसहित शारीरिक व मानसिक स्थिती वज्रासनामुळे साधली जाते. त्यामुळे सुरुवातीस हे आसन करून योगाभ्यास सुरू करावा.

कृती :

दोन्ही पाय एकमेकांजवळ ठेवा. व पाय पसरून बसा. हात सरळ दोन्ही बाजूंस ठेवा. प्रथम डावी बाजू व डाव्या हातावर संपूर्ण शरीराचा भार द्या व उजवा पाय गुडघ्यात दुमडा नंतर उजव्या हाताने उजव्या पायाचा तळवा वरच्या बाजूस करा व पाऊल मागे आणा. उजव्या पार्श्वभागाखाली भाऊल व्यवस्थित ठेवा. नंतर शरीराचा भार उजव्या हातावर व बाजूवर आणा. डावा पाय गुडघ्यात दुमडून डाव्या हाताने पायाचा तळवा वरच्या बाजूस करा व पाऊल मागे आणा. दोन्ही पायांचे अंगठे एकमेकांना लागतील अशाप्रकारे बैठक करा. पार्श्वभाग उलट्या पावलांवर व्यवस्थित बसेल असे बसा. पाठीचा कणा नैसर्गिक रीत्या ताठ असावा मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करा. श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. मन पूर्णपणे श्वासोच्छासाच्या जाणीवेवर केंद्रित करणे म्हणजे 'प्राणधारणा' हीच वज्रासनाची अंतिम स्थिती होय.

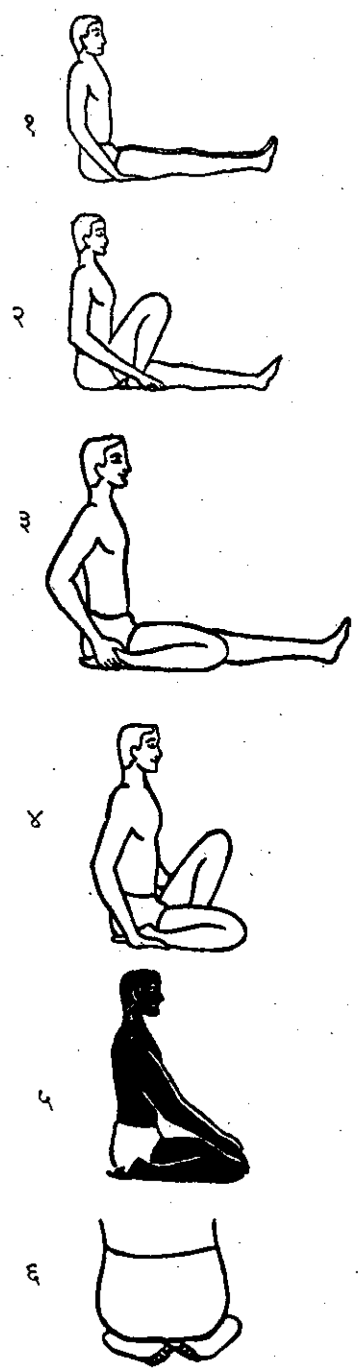
श्वास स्थिती :

वज्रासन हे ध्यानासन असल्याने श्वासगती आपोआप मंद होते व श्वास दीर्घ होतो.

फायदे :

१) पाठीच्या कण्यांचे दोष नाहीसे होतात.
२) गुडघ्यांचे व घोट्यांचे सांधे ताणले जाऊन स्नायुबंध लवचिक बनतात.
३) ओटीपोटीतील रक्ताभिसरण सुधारते.
४) जननेंद्रियांचे आरोग्य राखले जाते.

वेळ : १ ते ३ मिनिटे



३ पद्मासन (कमलासन)

या आसनाच्या अंतिम स्थितीत पाय व हात यांची रचना अशी केली जाते की, पायांचे तळवे, अथवा गुडघ्याजवळ वा पायांच्या टाचेवर ठेवलेले तळहात कमळाच्या पाकळ्यांप्रमाणे भासतात. म्हणून या आसनास 'पद्मासन' किंवा 'कमलासन' असे म्हणतात.

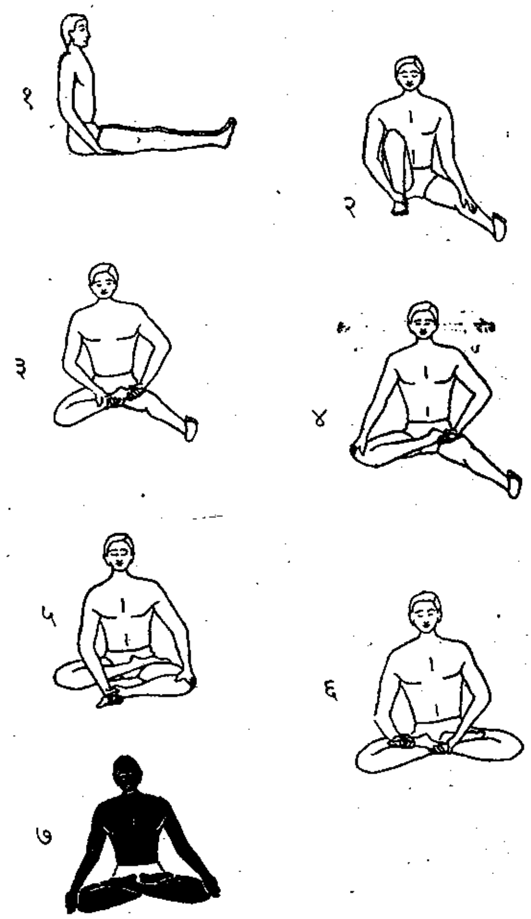
कृती :

प्रथम पाय सरळ करावे. टाचा, चवडे, गुडघे एकमेकांवर स्पर्श करून ठेवावेत. हात जमिनीवर अथवा मांडीवर ठेवावे. नंतर उजवा पाय गुडघ्यात दुमडून उजव्या हाताच्या साहाय्याने छातीजवळ आणावा. नंतर उजव्या तळहाताने उजव्या पायाची टाच पकडावी व डाव्या तळहाताने बाहेरून उजव्या पायाचा चवडा धरून दुमडलेला गुडघा जमिनीकडे आणा. दोन्ही हातांच्या मदतीने उजव्या पायाचा तळवा वरच्या बाजूस येईल असा पीळ द्या व पाऊल डाव्या जांघेत असे बसवा की जेणेकरून उजवी टाच ओटी-पोटावरील हाडावर येईल. यानंतर डावा पाय दुमडा व त्या पायाचा गुडघा प्रथम छातीच्या दिशेने वर आणा व डाव्या हाताने आतून व उजव्या हाताने बाहेरून डाव्या पायाचा चवडा धरून गुडघा जमिनीकडे आणा. पायाचा तळवा वरच्या बाजूस येईल असा पावलास पीळ द्या व डावे पाऊल उजव्या जांघेत असे पक्के करा की डावी टाच उजव्या टाचेजवळ येईल व दोन्ही गुडघे जमिनीस लागून राहतील.

या स्थितीनंतर हाताचा अंगठा व तर्जनीचा अनुग्रे एकमेकांजवळ आणून इतर तीन बोटे सरळ ठेवून ज्ञानमुद्रा तयार करा. तळहात वरील बाजूस करा, हात खांद्यापासून सरळ ताठ ठेवा व तळहाताच्या मागील भाग गुडघ्याजवळ ठेवा ही स्थिती पद्मासनाची अंतिम स्थिती समजावी. दृष्टी नाकाच्या शेंड्यावर अथवा भुवयांच्या मध्यभागी ठेवा.

श्वास स्थिती :

सामान्य व नैसर्गिक



फायदे :

१) नित्य अभ्यासाने चित्त शांत होण्यास व मनाची चंचलता कमी होण्यास मदत होते.
२) पचन व उत्सर्जन संस्थांचे काम सुधारते.
३) श्वासोच्छवास दीर्घ व मंद झाल्याने भावना नियंत्रित होतात.
४) घोटे व गुडघे यांचे सांधे लवचिक बनतात.

वेळ : यथाशक्ती

४ भुजंगासन

पायाच्या चवड्यापासून नाभीपर्यंतचा शरीराचा भाग जमिनीवर टेकून कमरेपासून मस्तकापर्यंतचा भाग पाठीच्या स्नायूंच्या बळावर वर उचलला जाऊन उचललेला शरीराचा भाग नागाच्या फण्याप्रमाणे दिसतो. म्हणून या आसनास 'भुजंगासन' असे म्हणतात.

कृती :

पालथे झोपावे, दोन्ही हात शरीराच्या बाजूस ठेवावे, पाय एकमेकांजवळ प्रथम दोन्ही पायांचे गुडघे व दोन्ही टाचा व पायांचे दोन्ही चवडे एकमेकांजवळ ठेवावे. दोन्ही हात कोपरात दुमडून हाताचे तळवे छातीच्या दोन्ही बाजूंना ठेवा. नंतर कपाळ पुढे घेऊन नाकाने जमिनीस स्पर्श करील अशी स्थिती करा. हनुवटी शक्य तिकी पुढे नेऊन न्यावी. मानेचे स्नायू आकुंचित करून मस्तक वर व मागे न्यावे. खांदे मागे नेऊन खांद्यांची हाडें एकमेकांजवळ आणावीत. ही अंतिम स्थिती आपल्या क्षमतेनुसार ठेवा. मन श्वासावर स्थिर ठेवा.

श्वास स्थिती :

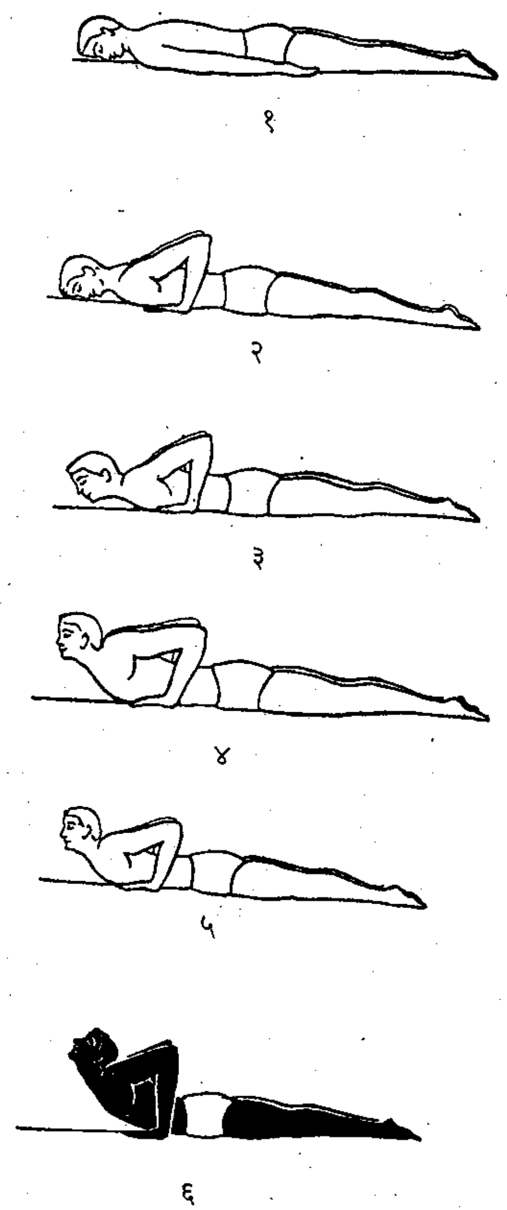
सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत चालू ठेवा.

सूचना :

हातांचा वापर कटाक्षाने टाळावा. बुबुळे व भुवया (नजर) समोर ठेवा.

फायदे :

१) पोटाच्या व छातीच्या स्नायूंवर ताण पडून त्यांचा लवचिकपणा वाढतो व श्वसन, पचन व उत्सर्जन क्रिया सुधारते.
२) श्वसन क्षमता सुधारते.
३) कंठ ग्रंथींचे आरोग्य वाढते.
४) आतड्यांचे विकार नाहीसे होतात.
५) पाठीच्या कण्याची लवचीकपणा वाढतो.
६) कण्याचे दोष नाहीसे होण्यास मदत होते.



वेळ :

३० सेकंद

५ शलभासन

शलभ म्हणजे टोळ होय. या आसनातील शारीरिक आकृतिबंध हा जमिनीवर बसलेल्या टोळा च्या शेपटीप्रमाणे मागील भाग वर उचललेला असतो. म्हणून या आसनास शलभासन म्हणतात.

कृती :

छातीवर झोपावे. हात शरीराच्या बाजूला. चेहरा एका बाजूस, पाय सुखावह स्थितीत एकमेकांजवळ ठेवा. प्रथम दोन्ही गुडघे, टाचा, चवडे एकमेकांजवळ ठेवा. हात शरीराच्या दोन्ही बाजूंना मांड्यांना लागून ठेवा. हाताच्या मुठी अलगद वळून त्या वरच्या बाजूस तोंड करून ठेवा. हनुवटी जमिनीला टेकवा. कमरेचे व पार्श्वभागाचे स्नायू आकुंचित करून त्यांच्या बळावर दोन्ही पाय वर न्या. मन श्वासावर स्थिर करा.

श्वास स्थिती :

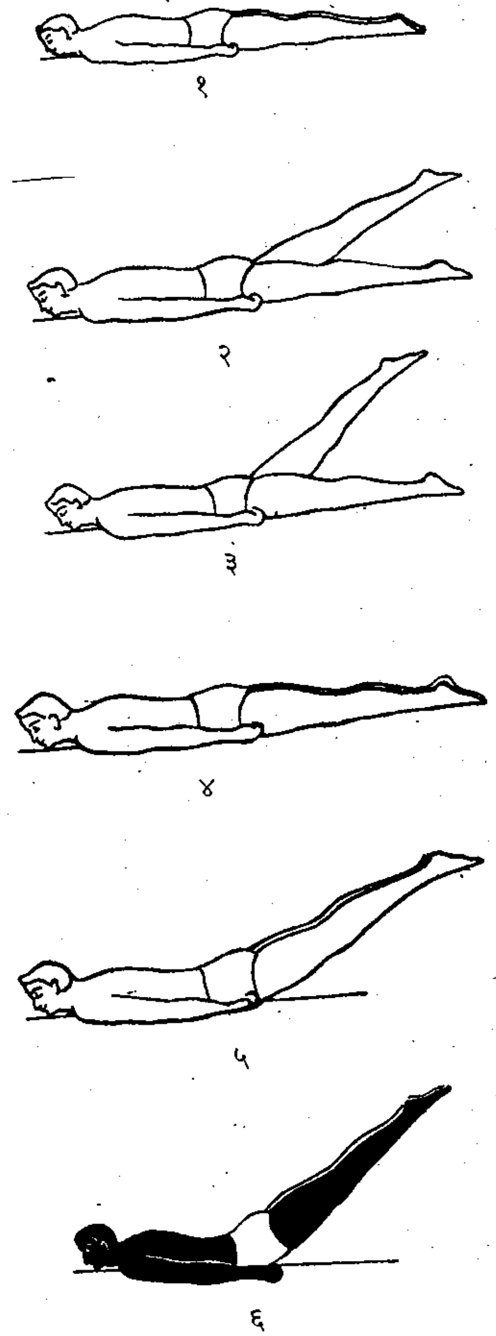
सामान्य व नैसर्गिक

फायदे :

१) कंबरेचे स्नायू दृढ होतात.
२) उदरावर येणाऱ्या आंतरिक दाबामुळे पोटाचे आरोग्य सुधारते.
३) कोठ्याची ताणस्थिती सुधारून मलावरोध दूर होण्यास मदत होते.
४) अपचन, गॅस इ. तक्रारी नाहीशा होतात.

वेळ :

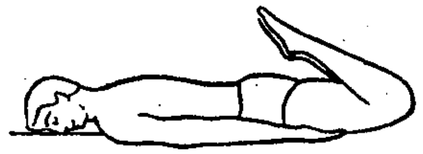
३० सेकंद



६ धनुरासन

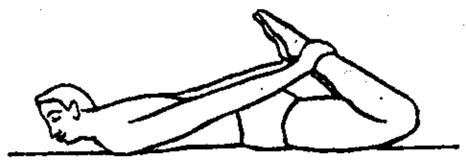

१

या आसनाच्या अंतिम स्थितीत शरीर बंध धनुष्याप्रमाणे तर घोट्यांस धरलेले पाय व गुडघ्याखालील पाय खेचलेल्या दोरीप्रमाणे दिसतात यामुळे या आसनास 'धनुरासन' असे म्हणतात.


२

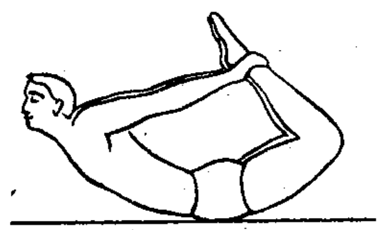
कृती :

पालते झोपा, कपाळ जमिनीवर ठेवा. दोन्ही पाय एकमेकांजवळ ठेवा. तळहात वरच्या बाजूस तोंड करून दोन्ही हात शरीराच्या दोन्ही बाजूंस शरीरालगत ठेवा. गुडघ्यापासून पाय दुमडा. टाचा पार्श्वभागाच्या जवळ राहतील असे पाय ठेवा. मस्तक वर उचला व हनुवटी जमिनीवर ठेवा. दोन्ही पायांचे घोटे हातांनी धरा. शरीर शिथिल ठेवून पाय मागे नेण्यास सुरुवात करा. पाय मागे नेत असताना हाताच्या पायावरील पक्क्या पकडीमुळे हात मागे ओढले जातील व हातापायांना ताण निर्माण होईल. शरीरास वरच्या बाजूने ओढ मिळेल. शरीराचा सर्व भार पोटावर येईल ती धनुरासनाची अंतिम स्थिती होय.


३

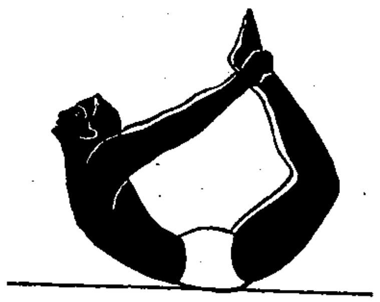
श्वास स्थिती :

श्वास कोंडू नका, श्वास चालू राहील याची खबरदारी घ्या.


४

फायदे :

१) मेरुदंड लवचिक होतात.
२) पाठीचे दोश (वक्रता) नष्ट होतात.
३) कण्याचे स्नायूबंध लवचिक व दृढ होतात.
४) कमरेची व मानेची दुखणी नाहीशी होतात.
५) छातीचे स्नायू ताणल्यामुळे छातीचे आकुंचन प्रसरण सुलभ होते व श्वसन सुधारते.
६) पचनसंस्था व उत्सर्जनसंस्थांचे कार्य सुलभ होते.
७) अपचन, मलावरोध इ. तक्रारी नष्ट होण्यास मदत होते.


५

वेळ : १०-३० सेकंद

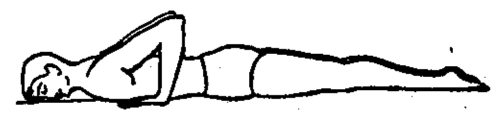
७ नौकासन


१

या आसनात शरीराचा आकृतिबंध नौकेप्रमाणे तयार होतो म्हणून या आसनास नौकासन असे संबोधले जाते.

कृती :

प्रथम पालथे झोपून रहा. टाचा, चवडे व गुडघे एकमेकांना लावून दोन्ही पाय सरळ ठेवा. हात शरीरालगत व तळहात वर ठेवा. हाताची बोटे व अंगठा एकमेकांजवळ ठेवा. कपाळ जमिनीला टेकवा.


२

नंतर हात हळूहळू वर उचला; कोपरात दुमडून छातीच्या दोन्ही बाजूंनी डोळ्याच्या बाजूस पुढे न्या व डोक्यापुढे सरळ ठेवा. नंतर कंबर, पाठ, मान, पार्श्वभाग व निबंध येथील स्नायू आंकुचित करण्यास सुरुवात करा. जांघेपासून पायाच्या चवड्यापर्यंतचा भाग व फांसळ्या पासून हाताच्या बोटापर्यंत शरीराचा वरचा भाग वर येऊ द्या. योग्य स्थिती साधली गेली की शरीरास नौकेप्रमाणे आकार येईल ही आसनाची अंतिम स्थिती होय.

श्वास स्थिती :

श्वास रोखून धरू नये. प्रारंभापासून श्वास चालू ठेवावा.


३

फायदे :

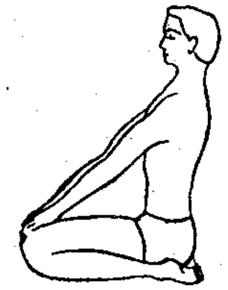
१) पोटावरील मेद कमी होऊन पोट कमी होण्यास मदत होते.
२) पोटाचे आरोग्य सुधारते.
३) अपचन, गॅस, मलावरोध इ. तक्रारींवर उत्तम उपाय.
४) कंबर, पाठ, मान व पार्श्वभाग यांच्या स्नायूंचे आकुंचन होत असल्याने हे सर्व स्नायू बलवान होतात.
५) कंबरदुखी, पाठदुखी नष्ट होण्यास मदत होते.
६) पाठीच्या कण्याचे आरोग्य वाढते, कणा बळकट होतो.


४

वेळ :

१०-३० सेकंद

८ सुप्त वज्रासन

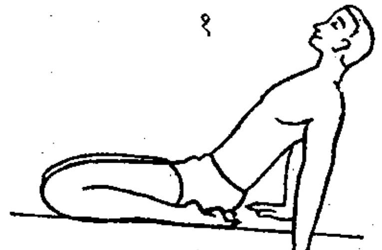


१

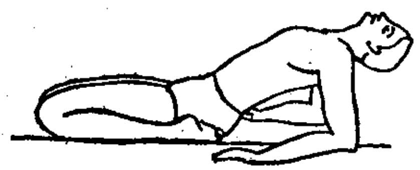
या आसनामध्ये वज्रासनाप्रमाणे पायांची रचना कायम ठेवून पाठ जमिनीला टेकवून, पाठीवर झोपल्याप्रमाणे शरीर धारणा करावयाची असते. म्हणजेच वज्रासनात पाठीवर झोपल्याप्रमाणे स्थिती साध्य करावी लागते. म्हणून यास 'सुप्त वज्रासन' म्हणजेच झोपलेल्या स्थितीतील वज्रासन म्हटले जाते.

कृती :

'प्रथम वज्रासनात बसा, मांडीवर असणारे दोन्ही हात एकएक करून काढा, पावलांच्या मागे बोटे पावलांच्या दिशेने नेऊन दोन्ही तळहात जमिनीवर ठेवा. हात जमिनीवर ठेवताना कमरेपासून डोक्यापर्यंत शरीर मागील बाजूस न्यावे व हातांच्या आधाराने मागील बाजूस तिरकस ठेवा. हात कोपरात ताठ ठेवा. हळूहळू दोन्ही हात मोकळे करून पावलांजवळ जमिनीवर ठेवा. मस्तक जमिनीकडे खाली आणा. दोन्ही कोपर कमरेच्या बाजूला सरकवा व माथ्याच्या वरील भाग जमिनीवर ठेवा. कोपर पावलांच्या दिशेने सरकवून झोपल्याप्रमाणे मस्तक जमिनीवर ठेवा व हात शरीराच्या दोन्ही बाजूंना जमिनीवर ठेवा. नंतर हात (कोणताही) हळूहळू वर न्या. कोपरात दुमडून डोळे वर करून डोक्याखाली हातांची घडी तयार होईल अशा बेताने ठेवा व मस्तक हाताच्या घडीवर ठेवून शांत पडून रहा. प्राणधारणा ही सुप्त वज्रासनाची अंतिम स्थिती होय.



२



३

श्वास स्थिती :

नेहमीप्रमाणे चालू ठेवावा.



४

फायदे :

१) पोटाचे नळ ताणले गेल्याने पोटाचे आवरण लवचिक बनते.

२) पोटाची कार्यक्षमता वाढते.

३) गुडघे व घोटे यांसाठी अत्यंत उपयुक्त.



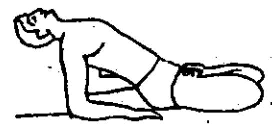
५

वेळ : १ ते ३ मिनिटे

९ मत्स्यासन.



१



२

या आसनस्थितीत माशाप्रमाणे सहजपणे पाण्यावर तरंगत राहता येते. म्हणून या शरीरिक आकृतिबंधास 'मत्स्यासन' असे म्हणतात.

कृती :

प्रथम पाय पसरून बसा. पद्मासन स्थितीत बसा. दोन्ही हात मागील बाजूस जमिनीवर ठेवा. प्रथम एका बाजूस वाकून त्या बाजूचे कोपर जमिनीवर ठेवा. नंतर दुसऱ्या बाजूस वाकून त्या बाजूचे कोपर जमिनीवर ठेवा. हळूहळू दोन्ही हात मांड्यांच्या दिशेने पुढे न्या व सावकाश मस्तक व पाठ जमिनीवर टेकवा. नंतर हातांच्या साहाय्याने जोर देऊन मस्तक पाठीमागे कमान करून जमिनीवर ठेवा. दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे अंगठे पकडा. कोपर जमिनीस टेकून राहतील व शरीराचा भार त्यांवर पडणार नाही याची काळजी घ्या. प्राणधारणा करा व अशाप्रकारे मत्स्यासनाची अंतिम स्थिती साधा.



३

श्वास स्थिती :

नेहमीप्रमाणे चालू ठेवा.



४



५

फायदे :

१) मानेचे सर्व स्नायू दृढ व गळ्याचे स्नायू लवचिक बनतात.

२) पाठीचा कणा बळकट होतो, मान दुखीचा संभाव्य त्रास टाळता येतो.

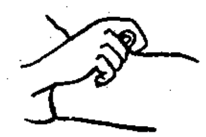
३) छातीचे स्नायू लवचिक बनतात.

४) श्वसनक्षमता वाढते.

५) दम्यावर उत्कृष्ट उपचार.

वेळ :

१० ते ३० सेकंद



६



७

१० हलासन

या आसनातील शारीरिक आकृतीबंध नांगराच्या आकाराप्रमाणे भासत असल्याने या आसनास हलासन असे म्हणतात.

कृती :

उताने झोपा, दोन्ही पायांच्या टाचा, चवडे, घोटे व गुडघे एकमेकांजवळ घ्या, हात शरीराच्या बाजूस घ्या. हातांचे तळवे. जमिनीवर ठेवून मांड्याजवळ ठेवा. तदनंतर दोन्ही पाय सावकाश वर उचला व मस्तकाच्या दिशेने न्या. पार्श्वभाग वर उचला. पाय मस्तकाकडे अधिक झुकवा. ही कृती सावकाश करा. पाय जमिनीकडे झुकवा. कंबर, पोट, जांघ इ. च्या सांध्यांचे स्नायू संपूर्ण ढिले करावेत. म्हणजे पाय जमिनीकडे संपूर्ण खाली जातील व चवडे जमिनीस लागतील. पाय ताठ ठेवून गुडघे जेवढे मस्तकापर्यंत आणता येतील तेवढे आणा नंतर पाय जास्तीत जास्त मस्तकापासून मागे न्या. जेणेकरून मानेवर ताण येऊन शरीराचे ओझे मानेवर जाणवेल. हनुवटी छातीजवळ येईल. दोन्ही हात मागे न्या व बोटे एकमेकांत गुंफून तळहात मस्तकामागे ठेवा. ही हलासनाची अंतिम स्थिती होय. (पायांना झटके देण्याचे टाळा.)

श्वास स्थिती :

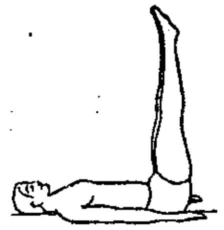
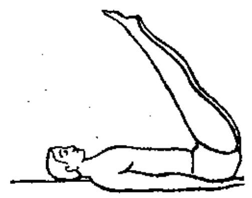
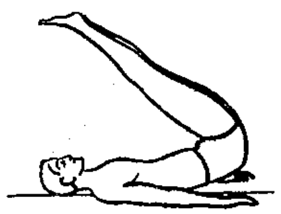
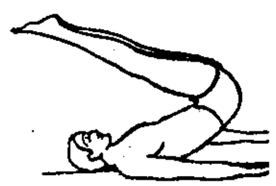
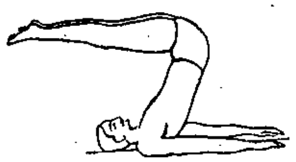
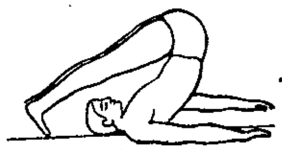
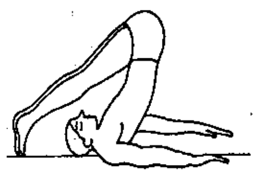
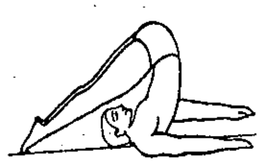
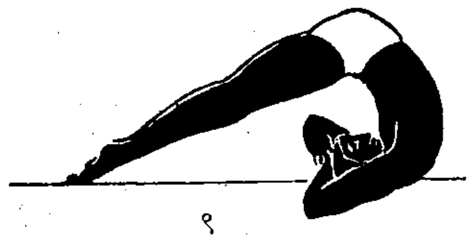
सहज व नैसर्गिक श्वासस्थिती ठेवा.

फायदे :

१) मेरुदंड लवचिक बनतो.
२) पोटाचे नळ बळकट बनतात, पोटाचे आरोग्य सुधारते.
३) पाठीच्या कण्याला बाक मिळून मणके ताणले जातात.
४) मधुमेह या व्याधीवर उत्तम उपचार.

वेळ :

३० सेकंद


१

२

३

४

५

६

७

८

९

११ पश्चिमतानासन

कृती :

प्रथम पाय पसरून बसा, कमरेत वाकून हात पायांकडे न्या. दोन्ही हातांच्या तर्जनींचा वापर हुकाप्रमाणे करून त्यात पायांचे अंगठे पकडावे. नंतर कमरेपासून वरचे शरीर व हात ढिले करा व शरीर पुढे झुकवा. कोपरामध्ये हात वाकवा. पोट, छाती व मस्तक खाली जाईल. कपाळ गुडघ्याजवळ टेकवा. व हाताचे कोपरे जमिनीवर टेकवा. प्राणधारणा करा ही आसनाची अंतिम स्थिती होय.

श्वास स्थिती :

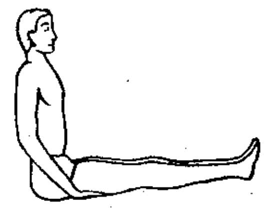
सामान्य व नैसर्गिक

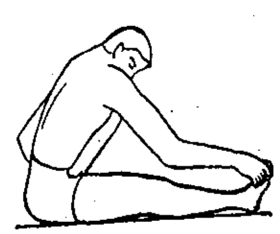
फायदे :

१) पाठीच्या कण्याला ताण बसून कण्याचा लवचिकपणा वाढतो.
२) गुडघ्यामधील व कमरेचे स्नायू लवचिक बनतात.
३) उंची वाढण्यास मदत होते.
४) पोटाचे विकार नाहीसे होतात.
५) लैंगिक ग्रंथीचे आरोग्य सुधारते.

वेळ :

१ ते ३ मिनिटे


१

२

३

४

५

६

७

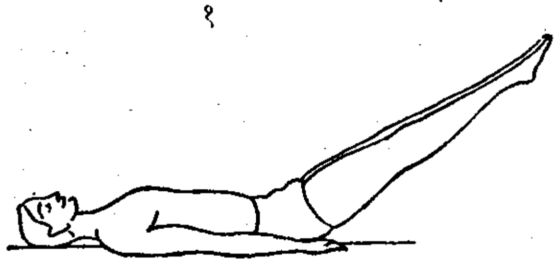
१२ पवन मुक्तासन



१

कृती :

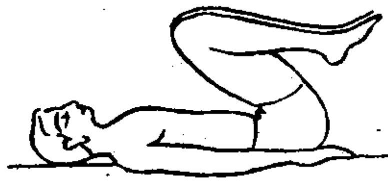
उताणे झोपा. दोन्ही पाय एकमेकांजवळ ठेवा. हात शरीरालगत दोन्ही बाजूंना ठेवा. तळहात जमिनीकडे करून ठेवा. हळूहळू दोन्ही पाय वर उचला व गुडघ्यात दुमडा. दुमडलेले गुडघे छातीजवळ घ्या. दोंन्ही हातांनी गुडघ्यास विळखा घाला. दोन्ही हातांनी दोंन्ही हातांचे कोपर पकडून गुडघे छातीवर दाबा. हळूहळू मस्तक वर उचला व हनुवटीने गुडघ्यांना स्पर्श करा. प्राणधारणा करा ही पवन मुक्तासनाची अंतिम स्थिती होय.



२

श्वास स्थिती :

नैसर्गिक व सामान्य



३

फायदे :

१) 'गॅस' च्या त्रासापासून मुक्ती मिळते.
२) पचन व उत्सर्जन कार्य व्यवस्थित होतात.
३) पोटाचे आरोग्य वाढते.

वेळ :

३० सेकंद

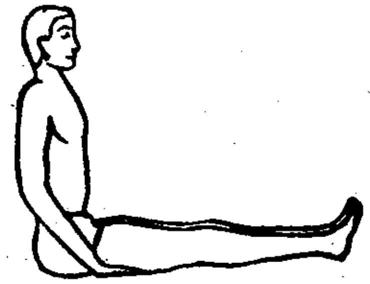


४



५

१३ वक्रासन

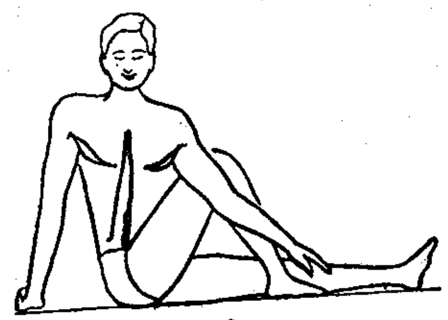


१

कृती :

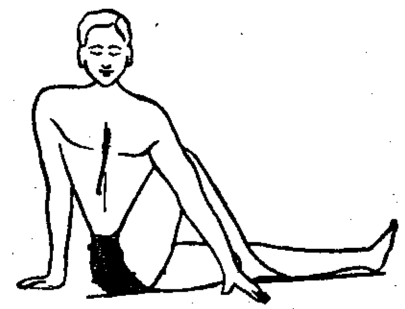
पाय पसरून बसा. हात दोंन्ही बाजूंस तळहात जमिनीकडे करून बसा. दोंन्ही टाचा, चवडे, गुडघे, एकमेकांजवळ आणा. पाय ताठ ठेवा. पाठीचा कणा ताठ ठेवून हात शरीराच्या दोंन्ही बाजूस ठेवा.

उजवा पाय गुडघ्यात दुमडा व दुमडलेला गुडघा छातीच्या बाजूस येऊ द्या. उजवा पाय अशा रीतीने डाव्या गुडघ्याजवळ ठेवा की ज्यामुळे उजव्या पावलाचा चवडा व टाच यांच्या मध्यभागी डाव्या पायाचा गुडघा येईल. नंतर उजव्या हाताने उजव्यापायाचा दुमडलेला गुडघा किंचित डाव्या बाजूस न्या. कमरेपासून वरील भाग उजव्या बाजूस वक्र करा. डावा खांदा उजव्या पायाच्या दुमडलेल्या गुडघ्याजवळ आणा. आणखी उजवीकडे वळून डाव्या हाताच्या बगलेत उजवा गुडघा घेत असताना उजव्या हाताचा आधार घ्या. उजवा गुडघा बगलेत घट्ट बसविल्यानंतर उजवा हात उजव्या बाजूने मागे न्या. व जमिनीवर ठेवा नंतर डावा हात गुडघ्या वरील पकड घट्ट करून जमिनीवर ठेवा. व मान वळवून चेहरा उजव्या बाजूने मागे नेण्याचा प्रयत्न करा. व कमरेपासून मस्तकापर्यंतचा भाग उजवीकडे वक्र करा. डोळ्याची बुबळे उजव्या कोपऱ्यान न्या, हनुवटी उजव्या खांद्याकडे न्या. पाठीचा कणा ताठ करा. ही एका बाजूची वक्रासनाची अंतिम स्थीती.



२

हीच उलट क्रिया दुसऱ्या बाजूची वक्रासनाची अंतिम स्थिती समजावी.



३

श्वास स्थिती :

श्वासोच्छास चालू ठेवा.

फायदे :

१) छाती, पोट, पाठ व पाठीचा कणा यांचे स्नायू लवचिक व बळकट बनतात.
२) अपचन, मलावरोध, गॅसेस इ. तक्रारींवर उपाय होतो
३) लैंगिक ग्रंथी कार्यक्षम होतात.
४) श्वसणक्रिया सहजसुलभ होते.
५) मानेचे ज्ञानतंतू कार्यक्षम बनतात.



४

वेळ :

३० सेकंद

१४ चक्रासन

या आसनात शरीराला चक्राप्रमाणे गोलाकार आकार दिला जातो. म्हणून या आसनास 'चक्रासन' म्हणतात.

कृती :

सरळ उभे रहा. टाचा, चवडे, घोटा व गुडघे एकमेकांना सरळ उभे रहा. तळहात मांडीला स्पर्श करतील असे ठेवा. दोन्ही हात सावकाश दोन्ही खांद्यांच्या रेषेत सरळ ठेवावे. कोपर व मनगट यांमध्ये हात वाकवू नका. डावा हात डाव्या पायाच्या मांडीजवळ जाऊ द्या व उजवा हात खांद्याच्या रेषेत सरळच ठेवा. व खांद्यापासून उजव्या बाजूस न्या. कोपरात व मनगटात ताठ ठेवून उजव्या काना जवळ हात जाऊ द्या. शरीर शिथिल करून कमरेवरचा भाग पूर्णपणे ढिला सोडा. म्हणजे शरीर आणखी खाली जाईल. ही एका बाजूची अंतिम स्थिती होय.

हीच उलट क्रिया दुसऱ्या बाजूची चक्रासनाची अंतिम स्थिती समजावी.

श्वास स्थिती :

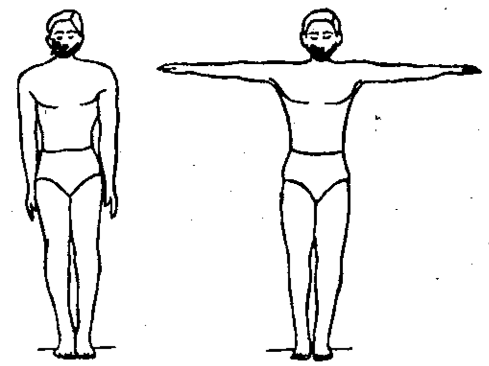
श्वास चालू ठेवावा.

फायदे :

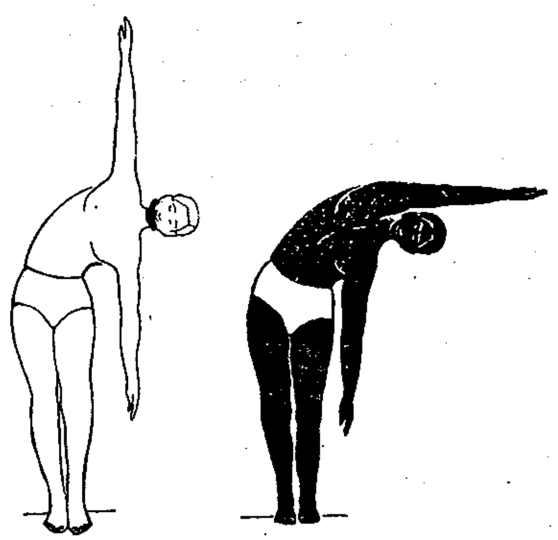
१) मेरुदंडाचा लवचिकपणा वाढतो.
२) छाती, पोट व कंबरेच्या बाजूचे स्नायू तानामुळे लवचिक होतात.
३) कंबरदुखी नाहीशी होते.
४) श्वसनक्षमता वाढते.
५) क्षयासारखा भयंकर रोगास प्रतिकार करण्याची शक्ती वाढते.

वेळ :

५ ते १० सेकंद



१ २



३ ४

१५ ताडासन

ताडाच्या झाडाप्रमाणे या आसनातील शारीरिक आकृतिबंध तयार होतो. म्हणून यास 'ताडासन' असे म्हणतात.

कृती :

सरळ उभे रहा. टाचा, गुडघे, एकमेकांजवळ ठेवा. चवडे हातांची बोटे एकमेकांजवळ ठेवा. तळहात मांड्याच्या बाजूंना ठेवा. दोन्ही हात तळहात जमिनीकडे करा व खांद्यांच्या रेषेत एकमेकांना समांतर येतील अशा रीतीने हळूहळू वर न्या. हातांची वर जाण्याची गती तशीच ठेऊन त्यांच्या बरोबरच टाचाही वर वर उचलीत न्या. हात वर न्या व पायांच्या उभ्या रेषेत स्थिर करा. बाहू कानांजवळ येऊ द्या. तळहात समोर करा, खांदे, कोपर व मनगटे यांच्यात हात वाकू देऊ नये. दोन्ही तळहातांमध्ये छाती इतके अंतर ठेवा. टाचा एकमेकांना चिटकून ठेवून आपल्या क्षमतेप्रमाणे वर जाऊ द्या. शरीराचे ओझे चवड्यावर येईल. सर्व शरीराला आपण वर खेचत असल्याप्रमाणे ताण द्या. ही ताडासनाची अंतिम स्थिती होय.

श्वास स्थिती :

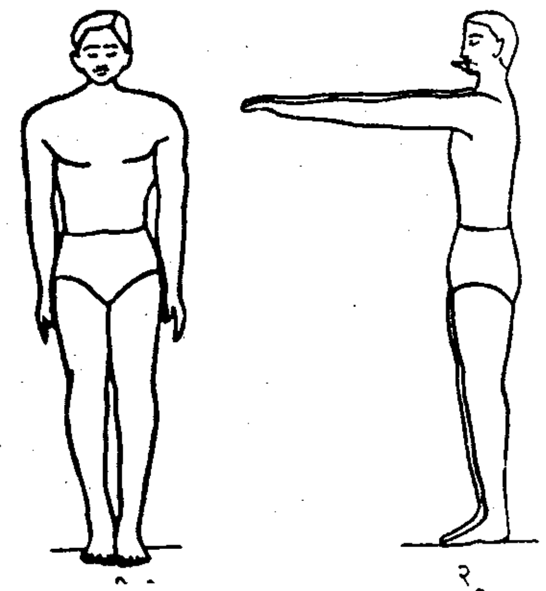
नेहमीप्रमाणे साधारण.

फायदे :

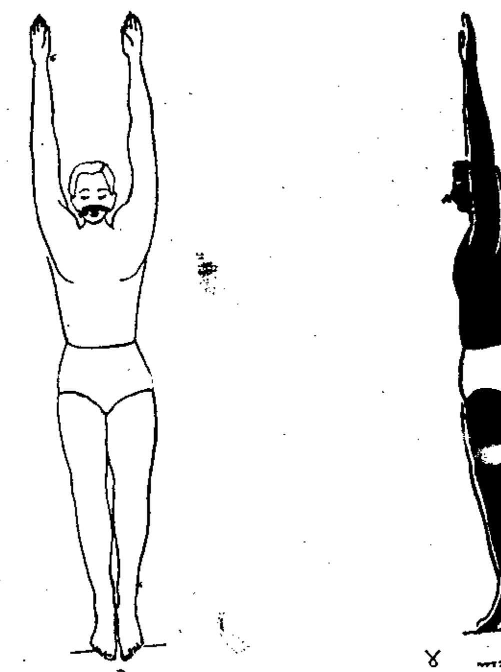
१) शरीरातील आळस झटकून ताजेतवाने वाटते.
२) पायांतील रक्तवाहिन्यांचे काम सुधारते.
३) तोलनक्षमता (शरीराची) वाढते.
४) मणक्यांमधील कुर्चांचे आरोग्य सुधारते.
५) मणक्यांमधील रक्ताभिसरण सुधारते.
६) उंची वाढण्यास मदत होते.

वेळ :

यथाशक्ती



१ २



३ ४

१६ पर्वतासन

या आसनाच्या अंतिम स्थितीतील शारीरिक आकृतिबंधक पर्वताप्रमाणे तयार होते म्हणून या आसनास 'पर्वतासन' असे म्हणतात.

कृती :

प्रथम पद्मासनात बसा. नमस्कार केल्याप्रमाणे दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांना स्पर्श करतील असे हात जोडा. हळूहळू थोडासा दाब निर्माण करा. जोडलेले तळहात तालबद्ध व मंद गतीने छातीसमोर मध्यभागी आणा. हळूहळू जोडलेले तळहात कोपरात ताठ ठेवून दोन्ही बाहू कानांना चिटकून ठेवा. व हातांना वरच्या बाजूस ताण दया ही पर्वतासनाची अंतिम स्थिती समजावी.

श्वास स्थिती :

नेहमीप्रमाणे चालू ठेवावा.

फायदे :

१) छातीचा पिंजरा लवचिक बनतो.
२) श्वसनक्षमता वाढते.
३) दमा, लघुश्वास इ. श्वसनदोष दूर होतात.
४) उंची वाढण्यास मदत होते.

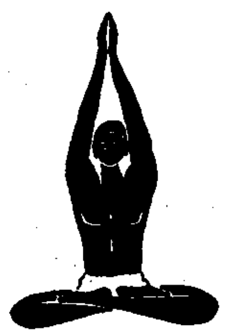
वेळ :

१० ते ३० सेकंद


१


२


३


४

१७ मयुरासन

या आसनाचा अंतिम शारीरिक आकृतिबंध हा पिसारा न फुलवलेल्या मोराप्रमाणे दिसतो. म्हणून या आसनास 'मयुरासन' असे म्हणतात.

कृती :

गुडघे जमिनीवर ठेवून चवड्यावर बसा, टाचा एकमेकांजवळ ठेवा. कमरेपासून पुढे वाका, दोन्ही हात एकमेकांजवळ आणा. हाताचे पंजे, मनगट व कोपर एकमेकांना चिटकून ठेवा. हातांची बोटे पावलांच्या दिशेकडे करून दोन्ही मांड्यांमधून हातांचे पंजे जमिनीवर ठेवा. शरीराचा कमरेपासूनचा वरचा भाग खाली झुकवा व हात कोपरात दुमडा दुमडलेले हाताचे कोपर नाभीवर घट्ट बसवा. नंतर सावकाश कपाळ जमिनीवर ठेवा व दोन्ही पाय एकेक करून मागे न्या. पाय मागे घेतल्यावर गुडघे, घोटे व चवडे एकमेकांजवळ चिकटून ठेवा. हाताचे पंजे व पायांचे चवडे जमिनीवर ठेवून त्यांच्या आधारावर मस्तक वर उचला व नंतर पाय गुडघ्यात ताठ ठेऊन शरीर कुठेही वाकू न देता हातांच्या आधाराने पुढे-पुढे न्या. शरीर पुढे नेत असताना पाय आपोआपच वर उचलले जातील. संपूर्ण शरीर जमिनीला समांतर व जमिनी पासून व येईल. सर्व शरीर केवळ हातांवर तोलले जाईल. शरीर स्थिर ठेवा. ही मयुरासनाची अंतिम स्थिती होय.

श्वास स्थिती :

श्वास जाणीवपूर्वक चालू ठेवा.

फायदे :

१) पचनक्रिया तीव्र व प्रभावशाली बनते.
२) पोटाचे स्नायू बलवान होतात.
३) हातांचे स्नायू व मनगटे बळकट बनतात.
४) शरीराची तोलन क्षमता वाढते
५) मूत्रपिंड कार्यक्षम बनते.

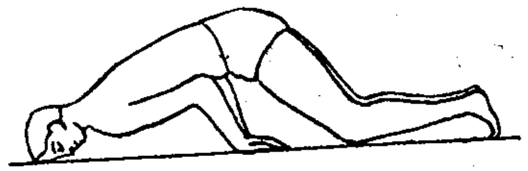
वेळ :

१ ते ३ मिनिटे, यथाशक्ती

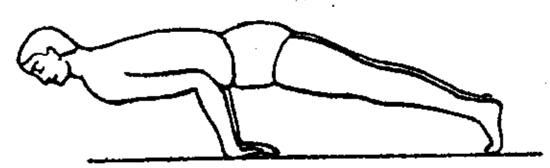

१

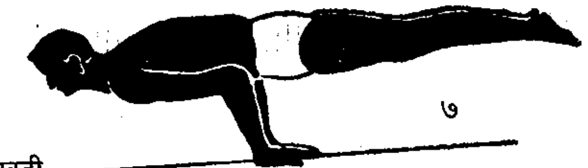

२


३

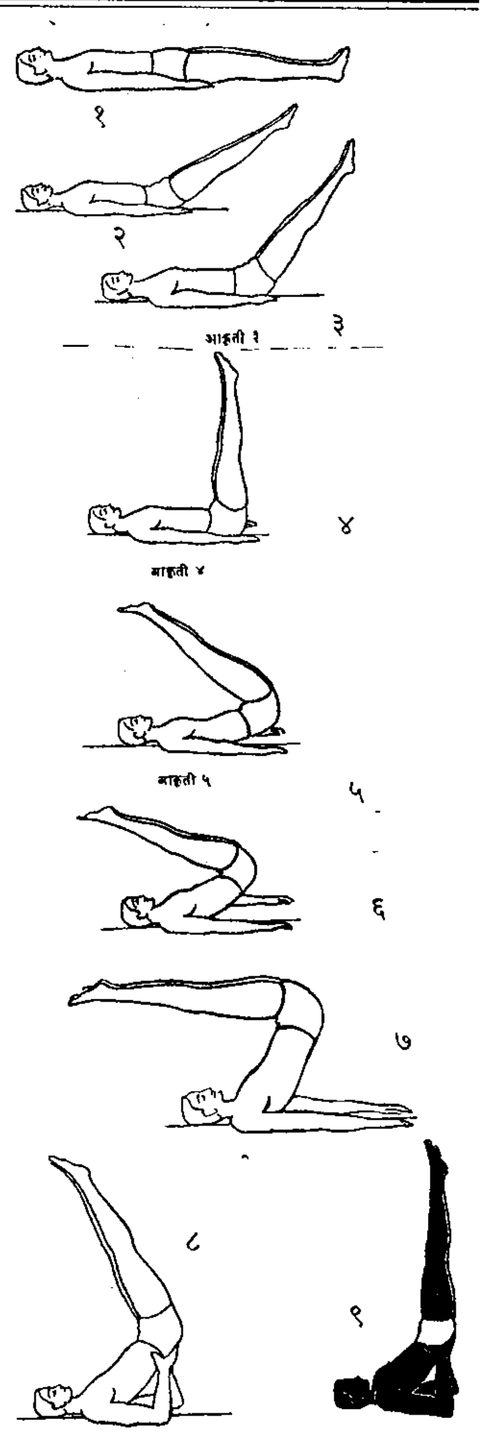

४


५


६


७

१८ विपरीतकरणी



कृती :

उताणे झोपा, दोन्ही पाय एकमेकांजवळ घ्या. पावले, घोटे, गुडघे एकमेकांना चिकटून ठेवा. बोटे जुळवून हात शरीराच्या बाजूंना मांड्यांना स्पर्श करतील अशा बेताने ठेवा. तळहात जमिनीवर पालथे ठेवा. नंतर पाय हळूहळू जमिनीपासून वर घ्या. हळूहळू ते मस्तकाच्या बाजूस झुकवा, त्याच नियंत्रित वेगात पार्श्वभाग, कंबर व कमरेवरील पाठीचा भाग वर आणा व पाय मस्तकांच्या दिशेने खाली येऊ द्या. हात कोपरात दुमडा व कमरेच्या सांध्याजवळ तळहातांचा आधार द्या. हळूहळू पाय सरळ करा. हा आकृतिबंध म्हणजे विपरीत करणी आसनाची अंतिम स्थिती होय.

श्वास स्थिती :

श्वासनक्रिया अजिबात बंद ठेऊ नये. नैसर्गिक क्रिया चालू राहील हे पाहवे.

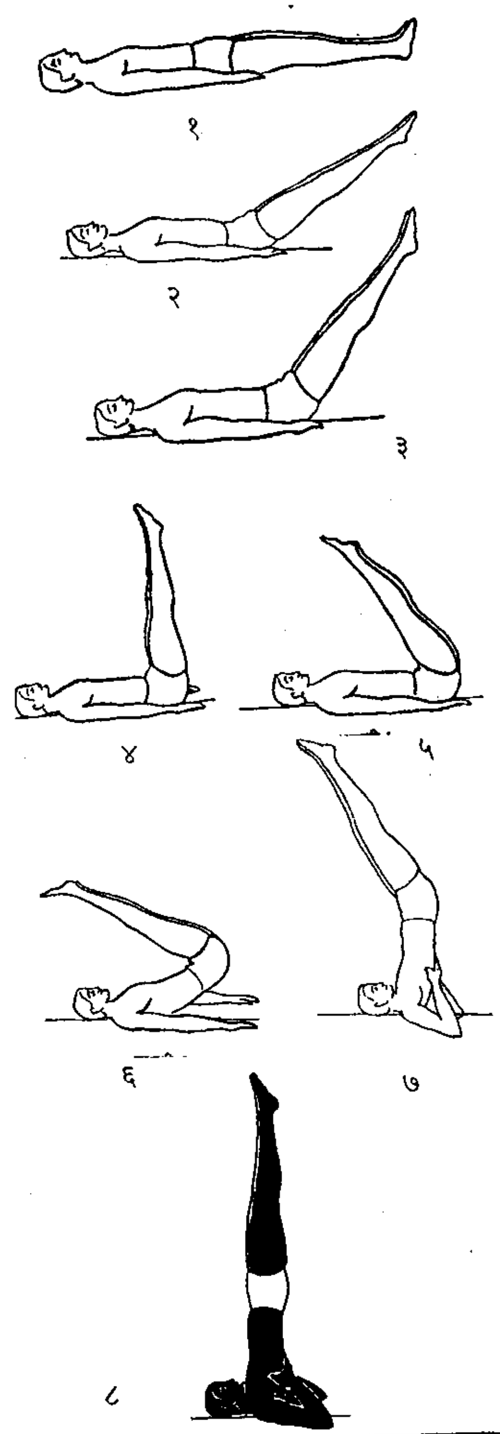
फायदे :

१) अशुद्ध रक्त एका ठिकाणी साचण्याची प्रवृत्ती नष्ट होते. रक्ताभिसरण प्रक्रिया वेगवान बनते.
२) अपचन, मंदाग्नी, बद्धकोष्ठता हे दोष टाळता येतात.
३) उत्साह वाढतो, लैंगिक ग्रंथींना लाभदायक.
४) स्त्रियांना फार उपयुक्त.

वेळ :

१ ते ३ मिनिटे

१९ सर्वांगासन



कृती :

पाठीवर झोपा, हात मांड्याजवळ ठेवून चवडे, टाचा घोटे व गुडघा एकमेकांजवळ सरळ ठेवा. हाताचा आधार न घेता इतर स्नायूंच्या बळावर दोन्ही पाय सरळ ठेऊन हळूहळू वर न्या त्याच नियंत्रित वेगात पाय मस्तकाकडे झुकवा, पार्श्वभाग व कंबर उचलून पाय मस्तकाच्या मागे न्या. हात कोपरात वाकवून तळहात पाठीला लावा व तळहातांच्या साहाय्याने खांद्यापर्यंत पाठीचा भाग वर न्या व शरीराचा सर्व भार खांद्यावर येईल अशी शरीरस्थिती तयार करा. पाय सरळ ठेवा. हनुवटी छातीवरील पोकळीजवळ बसवा. शरीराचे ओझे मान व खांदे यांच्यावर येईल. ही सर्वांगासनाची अंतिम स्थिती होय.

श्वास स्थिती :

नैसर्गिक व नेहमीप्रमाणे चालू ठेवावी.

फायदे :

१) रक्ताभिसरन जलद होते.
२) पायाकडील अशुद्ध रक्त फुफ्फुसाकडे सहज येते.
३) लठ्ठपणा, खुरटेपणा, इ. दोष दूर होतात.
४) जननेंद्रियांची वाढ चांगली होते.
५) अपचन, बद्धकोष्ठता दोष नाहीसे होतात व पचनसंस्था सुधारते.
६) मेंदूचे कार्य उत्तम चालते.
७) मंद स्मरणशक्ती, बुद्धीचा थकवा, व भावनांची निसृता व अस्थिरता या आसनामुळे नाहीशा होतात.

वेळ :

१/२ ते १ मिनिटे

२० शीर्षासन

‘शीर्षासन महणजे आसनांचा राजा’ या आसनात केवळ मस्तकावर सर्व शरीराचा तोल संभाळला जातो म्हणून या आसनास ‘शीर्षासन’ असे म्हणता.

कृती :

चवडे व गुडघे जमिनीवर टेकून जमिनीवर बसा. दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत गुंफा, कोपरापर्यंचे हात जमिनीवर ठेवा. मस्तकाचा मध्याचा भाग हातांमुळे तयार झालेल्या कोनात बसवा. बोटांची गुंफन माध्याच्या मागील बाजूस नेऊन मध्यास आधार द्या, त्यावेळी हनुवटी छातीत घट्ट बसवा. मांड्या व पार्श्वभाग वर आना मस्तक व्यवस्थित बसल्यावर पाय सरळ करून पार्श्वभाग आणखी वर आना. पाय सरळ ठेवून केवळ टाचा वर मस्तकाच्या बाजूस पायावरचे शरीराचे ओझे मस्तकावर न्या. मांड्या जमिनीस समांतर ठेवा. नंतर गुडघे वर न्या. डोक्यापासून गुडघ्यापर्यंत शरीर जमिनीस लंब अशा रेषेन राखावे. शेवटी केवळ गुडघ्या पासून चवड्यापर्यंतचा भार वर उचलून सरळ करा. मान , कंबर व पाय सरळ रेषेत आणा. शरीराचा सर्व भार पाठीच्या बाजूस ताठ ठेवा हातावर भार देऊ नका. त्यांचा उपयोग फक्त तोलरक्षणासाठी करा. ही शीर्षासनाची अंतिम स्थिती होय.

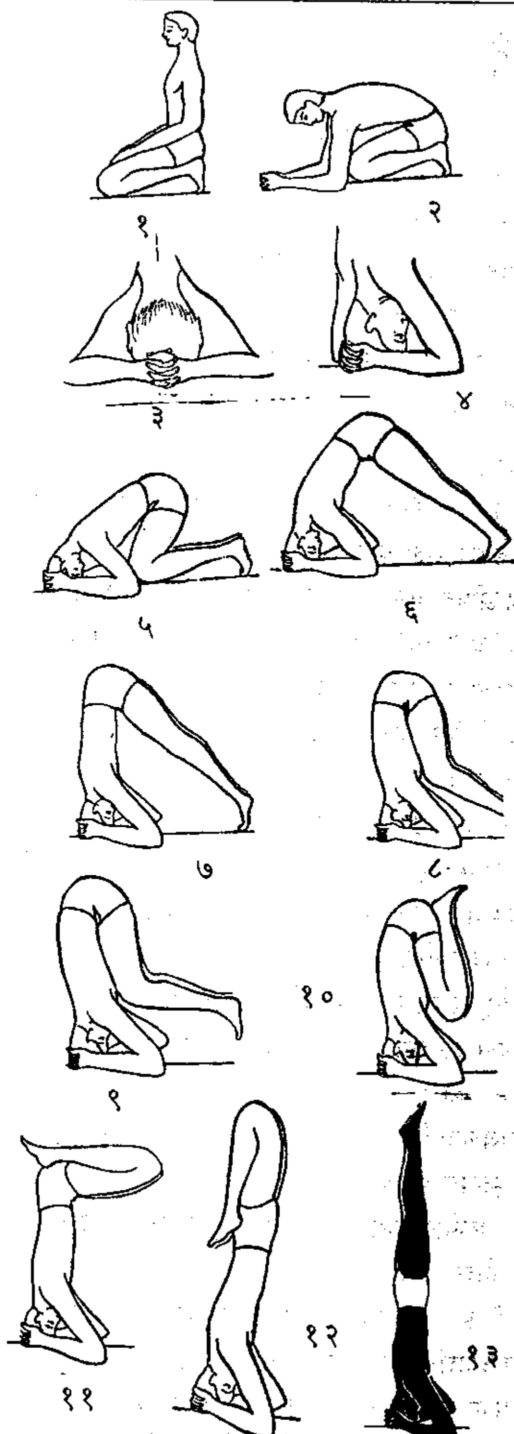
श्वास स्थिती :

श्वासोच्छवास नैसर्गिकरीत्या चालू ठेवावा

फायदे :

१) कान, नाक, डोळे, जीभ इ. ज्ञानेंद्रिये व त्यांना नियंत्रण करणारी मेंदूतील केंद्रे अधिक कार्यक्षम बनतात.
२) अशक्तपणा, अतिनिद्रा, अपचन बद्ध कोष, मंदबुद्धी, डोके जड होणे, स्मरणशक्ती कमकुवत होणे इ. दोष नष्ट होण्यास मदत होते.
३) पोट, छाती व मेरुदंड यांना होणारा रक्तपुरवठा वाढतो
४) पचनसंस्था, उत्सर्जनसंस्था व मज्जासंस्था यांचे कार्य अधिक व्यवस्थित चालते.
५) मूळव्याध, भगंदर, अपचन, मलबद्धता इ. दोष नष्ट होतात.
६) कंठ, यकृत, प्लिहा यांतील रक्तसंचयामुळे होणारे दोष नाहीसे होतात.
७) नैसर्गिक रीतीने उंची वाढण्यास मदत होते.
८) दम्याच्या विकारावर उपयोगी

वेळ :
२० ते ६० सेकंद



२१ शवासन

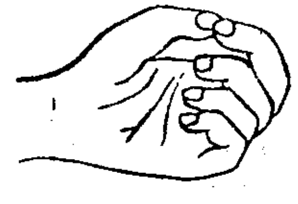
हे आसन चित्तविश्रांतिकारक आहे. तसेच ते सर्वश्रेष्ठ मानले जात. शवासन करणे म्हणजे मृत माणसाप्रमाणे शारीरिक आकृतिबंध तयार करणे होय. प्राणावर, नादावर, दृश्यावर, गंधावर, स्पर्शावर किंवा श्वासावर मनाची धारना करून त्यायोगे शरीर व मन यांना विश्रांती मिळवून देणे हे शवासनाचे तत्त्व आहे. मन प्रसन्न करणारे, असे हे आसन आहे.

कृती :

प्रथम पाठीवर झोपा. पायांत थोडे अंतर घ्या पायाचे चवडे बाहेरील बाजूस झुकवा हात शरीरापासून दूर ठेवा, गाढ झोपेत असताना जसा हात असतो त्या पद्धतीने हात ठेवा. बोटे अर्थवट मिटलेली ठेवा. सवइ प्रमाणे मान थोडी कोणत्याही बाजूस झुकवा. डोळे मिटा, बुबुळे निश्चल राखा. नंतर कल्पनाशक्ती व इच्छाशक्तीच्या आधाराने हात–पाय, लहान–मोठे स्नायू हे ढिले करा, हळूहळू मेंदू, हृदय, आतडी इ. शिथील करा.

प्रथम एका पायाच्या चवड्यापासून सुरुवात करा. इच्छाशक्तीने तो भाग शिथिल करा. नंतर हळूहळू एकएक अवयव शिथिल करत वर यावे चवडा, घोटा, पाटेरी, मांडीचे स्नायू, जांघ, हाताची बोटे, तळहात, मनगट, कोपर, खांदा यानंतर अनुक्रमे, पोट नाभी, छातीचा पिंजरा, हनुवटी ओठ, नाक, डोळे, कपाळ, टाळू या ठिकाणी मन घ्यावे व शिथिलता निर्माण करावी व शेवटी तेथून मन काढून घ्यावे व मृतवत् करावे.

तदनंतर श्वसनसंस्था छातीची हालचार निर्हेतूक करावी नैसर्गिक क्रिया होऊ द्यावी. तदनंतर मेंदू, हृदय, आतडी, ग्रंथी इ. चे कार्य कमीत कमी, मानून आपला मनाचा त्याच्याशी कोणताही संबंध राहिला नाही अशी मानाची धारणा करावी व मन श्वासोच्छवासावर एकाग्र करावे.


१


२

म्हणजेच प्राणधारणा करावी. ही शवासनाची अंतिम स्थिती होय.

फायदे :

१) हमखास विश्रांतीमुळे मन व शरीर ताजेतवाने व कार्यक्षम बनते.
२) हृदय रोग, रक्तदाब, शारीरिक व मानसिक तणाव यांना प्रतिबंधक म्हणून उपयोगी.
३) ताणामुळे होणारा दृष्टिदोष सुधारतो.
४) निद्रानाशावर हमखास उपाय

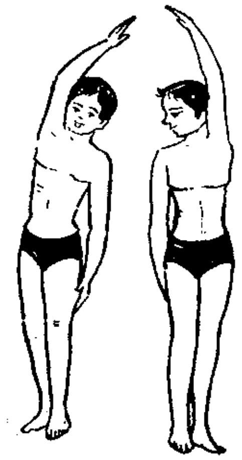
वेळ : ५ ते १० मिनिटे

योगाभ्यास - इयत्तावार अभ्यासक्रम

१ ली ते ४ थीसाठीचा अभ्यासक्रम (घ्यावयाची आसने)



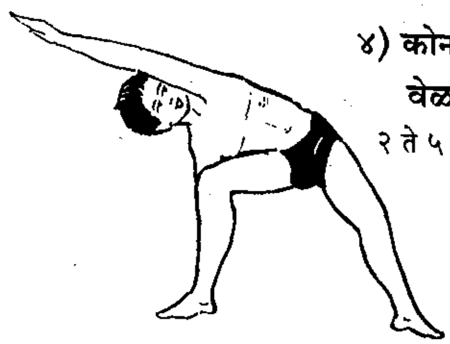
१) ताडासन
वेळ
यथाशक्ती



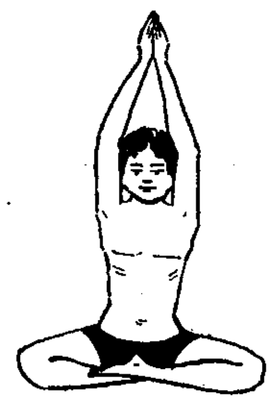
३) चक्रासन
वेळ
५ ते १० सेकंद



२) वृक्षासन
वेळ
५ ते १० सेकंद



४) कोनासन
वेळ
२ ते ५ सेकंद



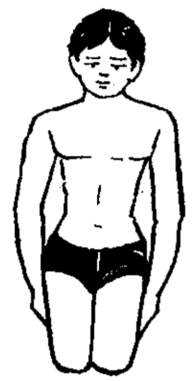
५) पर्वतासन
वेळ
१० ते ३० सेकंद



६) स्वस्तिकासन
वेळ
यथाशक्ती

९) शशांकासन
वेळ
यथाशक्ती



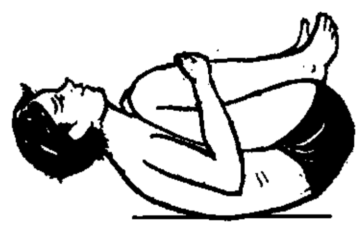


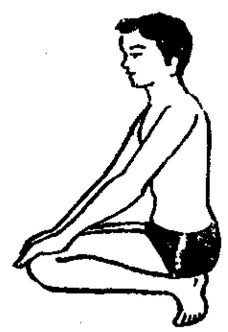
७) वज्रासन
वेळ
१ ते ३ मिनिटे



१०) पादहस्तासन
वेळ
५ ते १० सेकंद

८) पवनमुक्तासन
वेळ
३० सेकंद

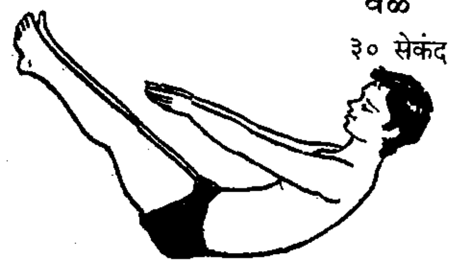




११) उत्कटासन
वेळ
यथाशक्ती

इयत्ता ५ वीसाठीचा अभ्यासक्रम (घ्यावयाची आसने)

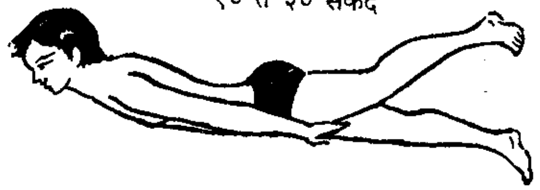
१) भुजंगासन
वेळ
३० सेकंद



२) भुजंगासन
वेळ
यथाशक्ती



३) अर्धशलभासन
वेळ
१० ते ३० सेकंद

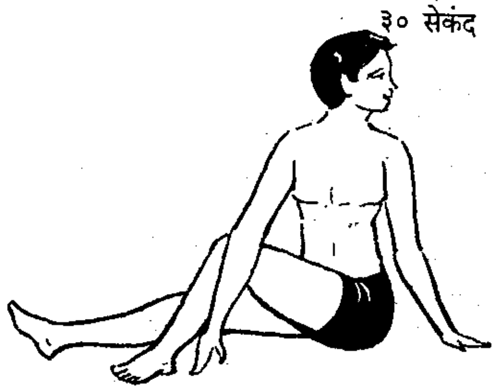


इयत्ता ६ वीसाठीचा अभ्यासक्रम (घ्यावयाची आसने)

१) पद्मासन
वेळ
यथाशक्ती



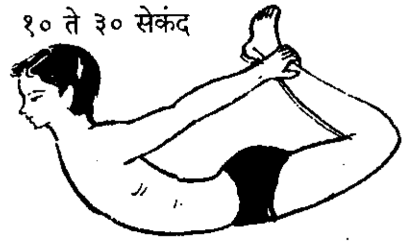
३) वक्रासन
वेळ
३० सेकंद



३) सुप्तवज्रासन
वेळ
५ ते १० सेकंद



४) धनुरासन
वेळ
१० ते ३० सेकंद



इयत्ता ७ वीसाठीचा अभ्यासक्रम (घ्यावयाची आसने)

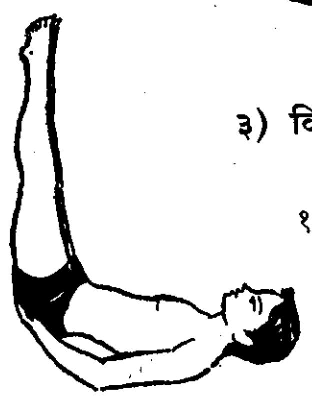
१) बद्धपद्मासन
वेळ
१ ते ३० मिनिटे



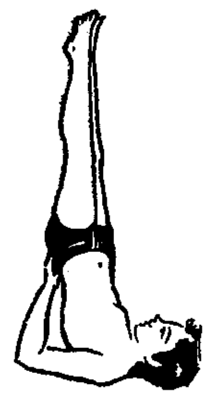
२) मत्स्यासन
वेळ
१० सेकंद ते ३० सेकंद



३) विपरीत करणी
वेळ
१ ते ३ मिनिटे



४) सर्वांगासन
वेळ
१/२ ते १ मिनिटे



प्राणायम

श्वासोच्छ्वास म्हणजे श्वास - हवा आत घेणे.

उच्छवास - हवा बाहेर सोडणे.

नाकावाटे आत घेतलेल्या हवा श्वासनलिकेद्वारे फुप्फुसात जाते. या हवेमध्ये पाणवायू असतो. फुप्फुस म्हणजे वायुकोशाच्या पिशव्या होत. त्यावर पातळ रक्तवाहिन्या असतात. त्यामध्ये अशुद्ध कार्बनडाय ऑक्साईड वायू असतो. फुप्फुसातील, प्राणवायू रक्तात जातो व रक्त शुद्ध होते आणि रक्तातील कार्बन डायाक्साईड वायू फुफ्फुसात येतोव उच्छवासाचे वेळी वाकावाटे तो बाहेर येतो अशा तऱ्हेने श्वासोच्छवासामुळे रक्त शुद्ध होत असते. म्हणूनच या श्वासोच्छवासाला अत्यंत महत्त्व आहे.

जितका व्यवस्थित श्वासोच्छवास होईल तितके रक्ताचे शुद्धीकरण चांगले होते. आणि शुद्ध रक्ताचा शरीराला पुरवठा झाल्यामुळे सर्व इंद्रिये कार्यक्षम बनतता व कार्यक्षम शरीराचे मूळ म्हणजेच श्वासोच्छवास होय. श्वासच्छवास सावकाश व व्यवस्थित केल्यामुळे भरपूर प्राणवायू रक्तामार्फत इंद्रियांना पोचतो व प्राणायम म्हणजे योग्य व व्यवस्थित केलेला श्वासोच्छवासांचा विशिष्ट प्रकार होय.

प्राणायमसाठी बसतांना कुशासन, व्याघ्राजित किंवा हरिणाजित व त्यावर रेशमी वस्त्र किंवा स्वच्छ धुतलेले कापड घालून त्यावर बसावे. अशा प्रकारच्या वस्त्रामुळे जमिनीचा गारवा शरीराला त्रासदायक होणार नाही. उपासना करणाऱ्या माणसाच्या शरीरात जी विद्युत्शक्ती उत्पन्न होते ती जमिनीकडे खेचली जाऊ नये. तर ती राखण्याची शक्ती वरील वस्तूत असल्यामुळे त्या शक्तीचा परत माणसालाच उपयोग होतो म्हणून या वस्त्रांचा उपयोग प्राणायमसाठी केला जातो.

मनुष्य नाकाने अगर तोंडाने श्वासोच्छवास करतो. निद्रावस्थेत, (समाधिस्थितील स्वप्नावस्थेत) अशा सर्व स्थितीत निसर्गत श्वासोच्छवास चालूच असतो.

प्राणायम म्हणजे प्राण + आयाम. आयाम म्हणजे नियमन करणे किंवा विस्तार करणे. शरीरात असलेल्या (प्राण) चित् शक्तीचा विस्तार करणे होय. अर्थात हा हेतुपुरस्सर केला पाहिजे. तो आपोआप होणार नाही. म्हणून जो श्वास + उच्छ्वासासाची किंवा म्हणजे (पूरक + कुम्भक + रेचक) लक्षपूर्वक शास्त्रशुद्ध केली जाते. तिचाच उपयोग शरीरातील प्राशक्तीच्या वाढीसाठी (व्यायाम) होऊ शकेल अशी प्राणायम या शब्दाची फोड तज्ज्ञांनी केली आहे. ठरावीक वेळात श्वास घेणे, तो आत कोंडून ठेवणे व ठराविक वेळात सावकाश बाहेर सोडणेच प्राणायम होय. यामुळे शरीर आणि मन शुद्ध होते.

प्राथमिक प्राणायाम –

प्राणायमाला बसतांना पूर्वेकडे किंवा उत्तरेकडे तोंड करून बसावे. बसताना पद्मासन अथवा सिद्धासन घालावे. सुरवातीला मंदगतीने लांब श्वास घेऊन लांब दीर्घ उच्छवास करावा. सुरूवातीला शरीराला ताण देऊ नये श्वासोच्छवास फक्त नाकानेच करावा. सुरवातील एका नाकपुडीने श्वास घ्यावा त्यावेळी पोट फुगवावे. (पूरक) नंतर थोड वेळ आत श्वास कोंडून ठेवावा. (कुंभक) व नंतर दुसऱ्या नाकपुडी हळूहळू सोडावा. (रेचक) यावेळी पोट आंत घ्यावे.

या प्रमाणे सावकाश क्रिया करावी प्रथम १-२ महिन्यांपर्यंत फक्त पूरक व रेचक याचीच सवय करावी व आपल्या शक्तीप्रमाणे संख्या ६ ते १० करत जाऊन २-३ दिवसांनी १-१ ने वाढवावी.

अशक्त माणसानी २५ ते ३० पर्यंतच वाढवावी व सशक्त माणसांनी ४० ते ५० पर्यंत वाढवावी. यावेळी आपली एखादी नाकपुडी मंद चालत असेल तर त्याच नाकपुडीने श्वास अधिक घ्यावा. म्हणजे थोड्या वेळाने दोन्ही नाकपुड्या सारख्या होतील. श्वासोच्छ्वास करताना नाकपुडीचा जो आवाज होतो तो दोन्ही बाजूचा सारखाच असावा तोपर्यंत याचा सरावा करावा.

पूर्वीच्या काळी प्राणायामची क्रिया अतिशय अवघड पद्धतीने केली जाई. १६ मात्रा पूरक, ६४ मात्रा कुभक व ३२ मात्रानी रेचक असे केले जाई. परंतु पूर्वीच्या समाजातील लोकांची शक्ती, आहार राहणीमान हे आजच्याहून फारच भिन्न होते. पूर्वी योगाभ्यास परंपरागत चालू होता. जीवनात स्वास्थ्यासाठी योगाभ्यास असे उलट झाल्यामुळे त्यातही बदल करणे योग्य होईल. सध्याच्या परिस्थितीत ४ मात्रा-पूरक, १६ मात्रा कुंभक व ८ मात्रा रेचक असे प्रमाण असावे.

पूरक (४ सेकंद), कुंभक (१६ सेकंद), रेचक (८ सेकंद) प्राथमिक प्राणायाम (दीर्घ श्वास व दीर्घ उच्छ्वास) नीट होई लागल्यानंतरच कुंभक करण्यास सुरूवात करावी. घाई गडबड, अस्वास्थ्य असेल तेव्हा करू नये.

तसेच सूर्योदयाचे वेळी, दुपारी माध्यान्ह वेळी सूर्यास्ताचे वेळी आणि मध्यरात्री यावेळी प्राणायाम करावा.

वसंतऋतू व शरदऋतूमध्ये शक्यतो सुरू करावा. कारण त्यावेळी हवामान संत असते.

प्राणायाम निवांतवेळी स्वच्छ हवेशीर जागेत, उजेडात व नियमित एकाच जागी व नियमित वेळीच करावा.

पद्मासन किंवा सिद्धासनात बसून जमिनीशी काटकोन होईल असे बसावे हात सैल सोडून मांड्यावर ठेवावे. पाठीचा कणा तळापासून वरपर्यंत ताठ ठेवावा. नजर समोर ठेवावी. सकाळी व संध्याकाळी जितक्या वेळी शक्य असेल तितक्या वेळा करावा.

प्रथम प्राणायाम अतिशय अवघड वाटतो. पण सरावाने यात विशेष काही अवयव नसल्याचे जाणवते. पण याने मन, शरीर शुद्ध होते. मानसिक शांतता, नवीन कामास उत्साह व जीवनात प्रगती झाल्याचा हळूहळू येत जातो.

प्राणायममध्ये श्वासोच्छ्वासाची क्रिया विविध प्रकाराने केलेली आहे. यामध्ये उज्जायी, भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली, सितकाची वगैरे प्रकार आहेत.

उज्जायी प्राणायाम –

हा प्राणायाम उभे राहून किंवा बसूनही करता येतो. श्वासोच्छ्वास नियमित करणे हे याचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे. कंठातून आवाज करतच सावकाश दीर्घ उच्छ्वासे करायचा. यामध्ये श्वासोच्छ्वासाचे प्रसाण १ : २ असे असावे.

शीतली प्राणायाम –

जीभेची सुरळ करून स् स् आवाज करत (पूरक, कुंभक, रेचक) असा श्वास घ्यावा व नाकाने उच्छ्वास करावा. अशी पाच-सात आवर्तने करावीत.

उपयोग-यामुळे शरीरातील उष्णता कमी होते. भूक, तहान, विषबाधा, त्वचारोग, पित, अपचन यांचा नाश होतो. झोप शांत लागते.

भस्त्रिका प्राणायाम –

नाकानेच पूरक व जलदगती रेचक अशा केलेल्या क्रियेला भस्त्रिका प्राणायाम (भात्याप्रमाणे होणाऱ्या) म्हणतात. १०-१२ आवर्तने करावीत व नंतर सावकाश पूरक, कुंभक रेचक असा श्वासोच्छ्वास करावा.

प्राणायमाची क्रिया पूर्ण झाल्यावर शवासन करावे.

भोजनानंतर सहा तास तरी झाल्याशिवाय प्राणायाम करू नये मोकळ्या पोटावर करावेत.

प्राणायाम केल्यावर ताबडतोब आसने कधीही करू नयेत. एक तास तरी मध्ये वेळ असावा किंवा आसनानंतर अर्ध्या तासाने प्राणायाम केला तरी चालेल.

ध्यान

धारणा ध्यान व समाधी यामुळे शरीरातील सुप्तशक्ती जागृती होतात. त्याचबरोबर अलौकिक व अवर्णनीय असे मानसिक समाधान मिळते. इहलोकींच्या व्यथा मनुष्य विसरतो. काम,क्रोध, मोह, मत्सर यांपलीकडे मनुष्य पोहोचतो व एक वेगळा आनंद त्याला मिळतो. त्यालाच ब्रह्मानंद आपण म्हणतो. शरीर आणि मन यांचा परस्परांशी संबंध असल्यामुळे जेव्हा मन शुद्ध व निरोगी होते तेव्हा शरीराची कांती वाढते. मनुष्य तेजस्वी दिसतो व त्याच्या भोवती एक वलय दिसू लागते. ध्यानासाठी जागा. ध्यान धारणेसाठी योग्य वातावरण व ठिकाण प्रथम शोधावे, लोकांची गर्दी, बाजारहटाची जागा, वहानाची वर्दळ, गिरण्या, कारखान्यातील दूषित हवा अशा ठिकाणापासून ध्यानाची जागा दूर असावी. ध्यानासाठी निसर्गातील निवांत ठिकाणी पहावे. ओढ्यालगत अशी जागा असावी. थोडी फार झाडी असावी. मंद वारा वहात असावा. पोपट, भुंगे असे प्राणी नसावेत. कोकिळा, जलाशयातील हंस, एखादा मोर इकडून तिकडे जावा अशा सुंदर ठिकाणी मन प्रसन्न होऊन ते स्थिर होते. त्या ठिकाणी खांच-खळगे, उंच टेकाडे नसलेला म्हणजे सपाट अशी जागा पाहून कुशासन व्याघ्राजिन, मृगाजिन घालून त्यावर स्वच्छ धुतलेले वस्त्र पसरावे व सद्गुरूचे स्मरण करून ध्यानासाटी बसावे.

योगासने : महत्त्व, नियम व वर्गीकरण

शरीराच्या आंतर-बाह्य भागांना निरोगी ठेवण्याची क्रिया म्हणजे योगासने. जोपर्यंत शरीराचे आंतर-बाह्य भाग निरोगी नसतात, तोपर्यंत कोणतेही काम चांगल्या प्रकारे करता येत नाही. कारण शरीर व मनाचा एक-दुसऱ्याशी घनिष्ठ संबंध आहे. यांपैकी एकाची उपेक्षा केली तर दुसरे सुदृढ राहू शकणारच नाही. म्हणूनच हजारो वर्षांपूर्वी ग्रीक लोकांनी 'निरोगी शरीरात निरोगी मनाचा वास' (A sound mind in a sound body) असा सिद्धांत मांडला होता आणि या सिद्धान्तावरच त्यांच्या शिक्षणाची समग्र पद्धती आधारलेली होती.

शरीराच्या रोजच्या विविध हालचालींमुळे व रोजच्या भोजनामुळे शरीरामध्ये जे मलमूत्र व विकृती निर्माण होतात त्या पुढीलप्रमाणे सात मार्गांनी शरीरातून बाहेर पडतात : (१) डाव्या-उजव्या नाकपुडयांद्वारे, (२) डाव्या-उजव्या नेत्रांद्वारे, (३) डाव्या-उजव्या कानांद्वारे, (४) मुखाद्वारे, (५) गुदद्वारे, (६) जननेंद्रियाद्वारे आणि (७) चामडीद्वारे. मलमूत्र वगैरे विकृती जर या सात मार्गांनी शरीरातून पुरेशा प्रमाणात व नियमितपणे

बाहेर पडल्या नाहीत तर अनेक प्रकारचे रोग होतात. पुरेशा प्रमाणात व नियमितपणे बाहेर पडल्या नाहीत तर अनेक प्रकारचे रोग होतात. योगासन पद्धतीमुळे मलमूत्र वगैरे विकृती वरील सात मार्गांना पुरेशा प्रमाणात व नियमितपणे शरीरातून बाहेर पडतात आणि त्यामुळे शरीर संपूर्णपणे निरोगी राहते.

महत्त्व : व्यायामाच्या इतर पद्धतींच्या तुलनेत 'योगासनपद्धती' अधिक महत्त्वपूर्ण आहे.त्याची कारणे खालीलप्रमाणे आहेत :

(१) व्यायामाच्या इतर पद्धतींमध्ये शरीराच्या आंतरिक भागांना योग्य प्रमाणात व्यायाम मिळत नाही; परंतु योगासनपद्धतीत शरीराच्या आंतरिक भागांना देखील पुरेशा प्रमाणात व्यायाम मिळतो. परिणामतः योगासनपद्धतीमुळे व्यक्ती दीर्घकाळापर्यंत स्वस्थ व निरोगी जीवन जगू शकते.

(२) योगासने करण्यासाठी अत्यंत मर्यादित जागेची आणि कमी साधनांची जरुरी असते.

(३) इतर खेळांत जोडीदार-खेळाडूंची अनेकदा जरूर भासते, परंतु योगासन पद्धतीत व्यक्ती स्वतः एकट्यानेच आसने करू शकते.

(४) व्यायामाच्या इतर पद्धतींपेक्षा योगासनाचा परिणाम मनुष्याच्या मनावर व इतर इंद्रियांवर अधिक होत असतो; त्यामुळेच मन आणि इन्द्रिये यांना काबूत ठेवू शकणाऱ्या मनुष्याच्या तन-मनाच्या आंतरिक शक्तीचा विकास होतो.

(५) योगासनात अधिकतम आहाराची जरुरी भासत नाही; त्यामुळे विशेष खर्चही करावा लागत नाही.

(६) योगासनामुळे मल आणि शरीरातील इतर घाण व्यवस्थितपणे बाहेर टाकली जाते. त्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते आणि शरीर व्याधिमुक्त होते.

(७) योगासनांमुळे शरीर लवचिक **(Flexible)** बनते. त्यामुळे शरीरात उत्साह निर्माण होतो, काम करण्याची शक्ती वाढते, मनुष्याची कांती तेजस्वी बनते आणि त्याचे आयुष्यही वाढते.

(८) वेगवेगळ्या आसनांद्वारा शरीरातील वेगवेगळ्या केशवाहिन्यांतील रक्त त्वरेने शुद्ध करता येते.

(९) योगासने आणि प्राणायाममुळे रुधिराभिसरण शक्ती वाढते व त्यामुळे रक्त मोठ्या प्रमाणात शुद्ध होते.

(१०) योगासनांमुळे शरीर लवचिक **(Flexibility)** मनुष्याचे आयुष्य, तारुण्य आणि त्याचे स्वास्थ्य अवलंबून आहे. आसनांमुळे आपण करोडरज्जू लवचिक ठेवू शकतो.

(११) आसने करताना शक्तीचा व्यय अत्यंत कमी प्रमाणात होतो; त्यामुळे आसने केल्याने फारसा थकवा वाटत नाही. म्हणूनच योगासनांना 'अहिंसक क्रिया' असे म्हणतात.

(१२) योगासने माणसाला चारित्र्यशील बनवतात.

(१३) योगासनांमुळे मानसिक शांती प्राप्त होते आणि त्यामुळे बुद्धीचा विकास होतो.

(१४) योगासनांद्वारा शरीरातील वेगवेगळ्या ग्रंथी जागृत करता येतात; त्यामुळे त्या ग्रंथींमध्ये योग्य प्रमाणात रस उत्पन्न होते. हा रस रक्तात मिसळून शरीराचा संतुलित विकास करतो.

(१५) योगासने आणि प्राणायममुळे बद्धकोष्ठता, वायुविकार, मधुमेह, ब्लडप्रेशर, हार्निया व डोकेदुखी वगैरे रोग बरे करता येतात.

(१६) योगासनांव्दारे शारीरिक व मानसिक विकास साधला जातोच; त्याशिवाय आत्मिक विकासही साधणे शक्य होते.

(१७) वयस्कर स्त्री-पुरुष देखील योगासने करू शकतात. ही व्यायामपद्धती संपूर्ण भारतीय आहे. आपल्या ऋषीमुनींनी हजारो वर्षांपासून ही पद्धत स्वीकारली होती; त्यामुळे दीर्घ काळपर्यंत ते स्वस्थ व निरोगी जीवन जगू शकत होते.

सूचना : योगासनांपासून पुरेपूर लाभ मिळवण्यासाठी खालील सूचनांचे पालन करणे हितावह आहे :

(१) योगासने प्रातःकाळी शौचमुखमार्जनानंतर करावीत. जर स्नानानंतर योगासने करता आली तर अधिक चांगले; कारण स्नानानंतर शरीर हलके व प्रसन्न बनते. त्यामुळे आसने सुलभतेने करता येतात. योगासनानंतर स्नान करावयाचे असेल तर स्नानासाठी थंड पाणी न वापरता गरम पाणीच वापरावे. संध्याकाळी जेवणापूर्वी देखील योगासने करता येतात.

(२) योगासने करण्याची जागा सपाट, स्वच्छ आणि शांत असायला हवी. अशा जागी सतरंजी टाकून त्यावर योगासने करावीत.

(३) योगासने करताना ऋतुमानानुसार पोषाख करावा. पुरुषांसाठी लंगोट, जांगिया किंवा हाफपॅन्ट आणि स्त्रियांसाठी पंजाबी ड्रेस किंवा स्त्रियांसाठी पंजाबी ड्रेस किंवा स्लॅक्स हा अधिक अनुकूल असा पोषाख आहे.

(४) योगासने करताना बोलू नये. आसन करणाऱ्याने स्वतःचे चित्त श्वासोच्छ्वासावर तसेच शरीराच्या ज्या भागावर दाब पडत असेल, त्या भागावरच केंद्रित करावे. एकाग्रतेने योगासने केली तर शारीरिक व मानसिक लाभ पुष्कळ होतो.

(५) योगासने सुरू करण्यापूर्वी शवासन करून शरीर आणि मन शांत (स्थिर) करायला हवे.

(६) योगासन ही अहिंसक क्रिया आहे; तेव्हा शरीराला हिसके देऊन किंवा जोर लावून आसन करु नये.

(७) योगासनांचा अभ्यास हळूहळू वाढवला पाहिजे. असे केल्याने शरीर लवचिक बनते व थोड्या अवधीतच आसनाची पूर्ण स्थिती ते प्राप्त करु शकते.

(८) योगासन ही वैज्ञानिक प्रक्रिया आहे. त्याचा संबंध शरीराच्या आंतरबाह्य भागांशी आहे. म्हणूनच योगासने जाणकार व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली शिकून मगच करावीत.

(९) आसने करणाऱ्याने शक्यतो हलका आहार घ्यावा. त्यामुळे शरीरही हलके राहील.

(१०) पुष्कळ ताप असताना अगर शरीर रोगजर्जर असताना आसने करू नयेत. स्त्रियांनी गर्भधारणेच्या चार महिन्यांनंतर, तसेच प्रसूतीनंतर तीन महिन्यांपर्यंत आणि मासिक पाळीच्या वेळी आसने करू नयेत. हाताच्या स्नायूंवर संपूर्ण शरीराचा भार पेलवला जाणारी आसने स्त्री-साधकांची शक्यतो अभ्यासाशिवाय करु नयेत.

(११) योगासनांची संख्या व त्यासाठी दिला जाणारा वेळ हळूहळू वाढवला पाहिजे. पहिल्याच दिवशी खूप योगासने करण्याचा मोह धरू नये.

(१२) कोणत्याही आसनाच्या प्रारंभिक स्थितीतून अंतिम स्थितीत आणि अंतिम स्थितीतून प्रारंभिक स्थितीत येताना जराही घाई-गडबड करू नये.

(१३) योगासने केल्यानंतर थोडा वेळ शवासन करावे. शवासन हे एक संपूर्ण आसन आहे. त्यामुळे शरीरातील थकवा नाहीसा होतो आणि शरीरात शक्तीचा संचार होतो.

(१४) आसने केल्यानंतर जर थकवा वाटला नाही, शरीर हलके वाटले आणि जर काम करण्याचा जोम वाढला तर निश्चितपणे समजावे की योगासने चांगल्या प्रकारे करण्यात येत आहेत.

योगासनांचे वर्गीकरण : योगासने सुलभतेने समजावीत आणि त्यांचा अभ्यास चांगल्या प्रकारे करता यावा या दृष्टीने या पुस्तकात योगासनांचे खालीलप्रकारे वर्गीकरण करण्यात आले आहे :

(१) बैठी आसने (२) उताणे निजून करण्याची आसने (३) पालथे निजून करण्याची आसने (४) हातावर भार देऊन करण्याची आसने (५) गडघ्यावर भार देऊन करण्याची आसने (६) शीर्षासने

स्वास्थ्यासाठी मार्गदर्शन पाठ

१) वज्रासनात, डोळे मिटून बसावे, त्रिवार
ॐ कार म्हणून "सहनाववतु..." प्रार्थना
व शान्तिपाठ म्हणून थोड वेळ ॐकार
ध्यान करावे. २ मि.

२) सूर्यनमस्कार ६ (वेळ असल्यास १२)
समंत्र घालावे. ३ मि.

३) शवासन करून विश्रांती घ्यावी. १ मि.

४) **शयनस्थिती**–पवन मुक्तासन अर्धा मि.
नौकासन १५ से.
शवासन–विश्रांती ३० से.
हलासन ३० से. ते १ मि.
विपरीत करणी किंवा सर्वांगासन १ ते २ मि.
मत्स्यासन ३० से.
शवासन – विश्रांती १ मि.

५) **पोटावर झोपून** – भुजंगासन १५ से. ते ३० से.
अर्ध शलबासन
(प्रत्येक बाजू १५से.) व पूर्ण १ मि.
शलभासन ३० से.
धनुरासन अर्धा ते १ मि.
मकरासन–विश्रांती १ मि.

६) **बसून** – पश्चिमोत्तान अर्धा ते १ मि.
वक्रासन / अर्धमत्स्येंद्रासन
(प्रत्येक बाजू १ मि.) २ मि.
शवासन – विश्रांती १ मि.

७) **उभे राहून** – ताडासन १ मि.
चक्रासन (प्रत्येक बाजू अर्धा मि.) १ मि.
शवासन – विश्रांती १ मि.

८) डोळे मिटून शक्य तो पद्मासनात
प्राणायाम–जलद श्वसन १ मि.
दीर्घ श्वसन (सुलभ प्राणायाम)
व भ्रामरी ४ मि.

९) प्रार्थना (असतो मा) व शानिपाठ १ मि.

एकूण ३० मि.

योगोपचार

	रोगाचे नाव	योगासने
१.	क्षय आणि दमा	सिद्धासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन आणि भुजंगासन
२.	मधुमेह	सिद्धासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, हलासन, चक्रासन आणि मयूरासन.
३.	लैंगिक समस्या, पायोरिया आणि पोत कळ येणे	सिद्धासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पद्मासन, वज्रासन व पश्चिमोत्तानासन.
४.	कान, डोळे व नाक दुखणे	सिद्धासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन आणि अर्ध मत्स्येन्द्रासन.
५.	नष्टार्तव (स्त्रियांना होणारा एक रोग), पीडितार्तव, धुपणी	सर्वांगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन आणि भुजंगासन. (गर्भावस्थेत ही आसने करु नयेत.)
६.	क्रॉनिक ब्रॅंकायटीस, कफ, श्वास	मत्स्यासन आणि शलभासन.
७.	पचनेंद्रियाचे रोग	सर्वांगासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन आणि बद्धपद्मासन
८.	यकृत व प्लीहेची वृद्धी	सर्वांगासन, हलासन, मयूरासन व बद्धपद्मासन.
९.	जीर्ण बद्धकोष्ठता	हलासन, मयूरासन, धनुरासन, मत्स्यासन व आणि पादहस्तासन
१०.	अंतर्गत, श्लीपद, (पायांकडून येणारी सूज)	गरुडासन, त्रिकोणासन आणि उत्कटासन.
११.	मूळव्याध	सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन, गोमुखासन आणि महामुद्रा
१२.	मुरडा होणे	बद्धपद्मासन आणि कुक्कुटासन.
१३.	संधिवात	वृश्चिकासन, शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन आणि सर्वांगासन.
१४.	कोड	शीर्षासन, पद्मासन, सिद्धासन, सिंहासन, गोमुखासन, वक्रासन आणि वृषासन
१५.	लठ्ठपणा	मंडूकासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, सुप्तवज्रासन, धनुरासन आणि अर्ध मत्स्येन्द्रासन.
१६.	हाय ब्लड प्रेशर (वाढलेला रक्तदाब)	वज्रासन, सिद्धासन, पद्मासन, मत्स्यासन,आणि शवासन.
१७.	लो ब्लड प्रेशर (कमी झालेला रक्तदाब)	सर्वांगासन, हलासन, वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन आणि पश्चिमोत्तानासन.
१८.	घशाला होणारा त्रास	मत्स्यासन, सिंहासन, सुप्तवज्रासन आणि सर्वांगासन
१९.	डोके दुखणे	पश्चिमोत्तासन, हलासन, सर्वांगासन आणि शवासन
२०.	हर्निया (सारणगाठ)	मत्स्यासन, सर्वांगासन आणि सुप्तवज्रासन.
२१.	हृदयरोग	शवासन, बद्धपद्मासन, आणि सिद्धासन.
२२.	निद्रानाश	सर्वांगासन, शवासन आणि सूर्यनमस्कार.
२३.	स्त्रियांच्या मासीकपाळी संबंधित तक्रारी	धनुरासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, आणि पश्चिमोत्तानासन.
२४.	अतिनिद्रा	लोलासन, कुक्कुटासन, उत्तमांगासन, बकासन, तोलासन, उत्थित द्विहस्तभुजासन, आणि उत्थित एक पाद शिरासन
२५.	आतड्याचे रोग	लोलासन, गर्भासन, बद्धहस्त पद्मासन आणि सूर्यनमस्कार
२६.	कंबरेचे दुखणे	वक्रासन, तोलागुलासन, हलासन व सूर्यनमस्कार.
२७.	त्वचा रोग	पद्मासन, सिद्धासन, सिंहासन, वीरासन, उत्कटासन, मंडूकासन, सुप्तवज्रासन व वृक्षासन.
२८.	छाती व फुफ्फुसात होणारे रोग	बद्धपद्मासन, उत्कटासन, सर्वांगासन, विपरीतकरणी, शीर्षासन, वृक्षासन आणि सूर्यनमस्कार.
२९.	ताप, जीर्णज्ञ ज्वर	गर्भासन, उत्थित पद्मासन, सिद्धासन, गोमुखासन व शवासन
३०.	नपुंकसत्व	पद्मासन, सिद्धासन, सिंहासन, मंडुकासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन आणि गोमुखासन.
३१.	नाड्यांची अशुद्धी	लोसासन व उत्थित एकपाद शिरासन.
३२.	पायांचे रोग	बद्धपद्मासन, उत्कटासन, आकर्णधनुरासन, तोलांगुलासन व पद्मासन
३३.	पथरी (मूतखडा)	मत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, तोलांगुलासन आणि वज्रासन
३४.	लकवा (पक्षाघात)	पद्मासन, वीरासन, पर्वतासन, मत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, सिद्धासन, सिंहासन व मंडूकासन.
३५.	पित्तामुळे होणारे रोग	हलासन, वर्तुळासन आणि शलभासन.
३६.	मूर्च्छा येणे, हिस्टीरीया	पद्मासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वृषासन, मंडुकासन आणि वज्रासन.
३७.	रक्तपित्त (महारोग)	पद्मासन, मत्स्येन्द्रासन, सिद्धासन, सिंहासन, गोमुखासन व वीरासन.
३८.	रक्तविकार, रक्ताक्षय	लोलासन, कुक्कुटासन, बकासन, उत्कटासन, सर्वांगासन, शीर्षासन व वृक्षासन.
३९.	हत्तीरोग	मत्स्येन्द्रासन, उत्कटासन व एकपादे शिरासन.

तुमची स्वतःची शरीर प्रकृती कशी आहे ?

अंकावर खूण करा : १ म्हणजे ''विशेष नाही'', २ म्हणजे ''सहसा मध्यम'', ३ म्हणजे ''होय, खूप'', नंतर अंकांची बेरीज करा. ज्या दोषाची बेरीज सर्वांत जास्त होईल ती तुमची ठळकपणे दिसणारी शरीरप्रकृती आहे. कदाचित् ते दोन किंवा तीन दोषांचे मिश्रणही असेल.

वात परीक्षा

१	मी जोशपूर्ण आणि उत्साही आहे.	१	२	३
२	मी बडबड्या आहे.	१	२	३
३	मी सहजपणे उद्दीपित होतो.	१	२	३
४	मी सहजपणे घाबरतो किंवा काळजी करतो.	१	२	३
५	मी मनाने अस्वस्थ आणि उत्सुक आहे.	१	२	३
६	माझा स्वभाव चंचल, बदलणारा आहे.	१	२	३
७	मला निर्णय घेण्यास बराच त्रास पडतो.	१	२	३
८	मी शारीरिक दृष्ट्या खूप कार्यक्षम आहे.	१	२	३
९	मी भरभर चालतो	१	२	३
१०	नवीन गोष्टी मी पटकन आत्मसात करू शकतो.	१	२	३
११	मला पाठांतर करण्यास बराच त्रास होतो.	१	२	३
१२	माझे शरीर काहीसे कृश आहे.	१	२	३
१३	माझे वजन कमी आहे.	१	२	३
१४	माझी कातडी कोरडी, गार आणि खरखरीत आहे. विशेषतः थंडीत.	१	२	३
१५	माझे हात आणि पाय बरेचदा गार पडतात.	१	२	३
१६	मला हिवाळा आवडत नाही.	१	२	३
१७	माझे केस कोरडे, गुंतणारे आहेत.	१	२	३
१८	माझे दात वेडेवाकडे आहेत.	१	२	३
१९	माझे डोळे लहान आणि चंचल आहेत	१	२	३
२०	माझी भूक आणि तहान बदलती आहे.	१	२	३
२१	माझी प्रवृत्ती वायू आणि बद्धकोष्ठतेची आहे.	१	२	३
२२	माझी विष्ठा कडक, रुक्ष आणि मलावरोधी असते.	१	२	३
२३	मला सहज झोप लागत नाही.	१	२	३
२४	मला रात्री वारंवार जाग येते.	१	२	३
२५	माझी स्वप्ने बहुतेकदा उडणे, उड्या मारणे, पळणे, किंवा भीतीदायक असतात.	१	२	३

पित्त परीक्षा

१	माझी बुद्धिमत्ता तीक्ष्ण आहे.	१	२	३
२	अचूकपणाकडे माझा कल असतो.	१	२	३
३	मला तंतोतंत आणि पद्धतशीरपणे काम करणे आवडते.	१	२	३
४	मला स्वतःच्या कल्पनेप्रमाणे वागायला आवडते.	१	२	३
	त्या हटवादीची असू शकतात.	१	२	३
५	माझा संयम सहज जातो.	१	२	३
६	मी पटकन त्रासून जातो किंवा नाराज होतो.	१	२	३
७	मी पटकन भडकू शकतो, आणि पटकन शांतही होतो.	१	२	३
८	मी मनाने चपळ, आक्रमक, बुद्धिमान आहे.	१	२	३
९	माझा स्वभाव करारी, कधी कधी कट्टर आहे.	१	२	३
१०	माझी स्मरणशक्ती तीव्र आहे.	१	२	३
११	माझे शरीर आणि वजन मध्यम आहे.	१	२	३
१२	माझे काम करणे मध्यम आहे.	१	२	३
१३	माझी कातडी तेलकट, गरम, मऊ आहे.	१	२	३
१४	माझ्या केसात खालीलपैकी कमीत कमी गुण आहे. बारीक, रेशमी, सोनेरी, अकाली पांढरे किंवा केस गळणे.	१	२	३
१५	माझ्या दातांचा आकार मध्यम आहे.	१	२	३
१६	माझे डोळे तीक्ष्ण किंवा भेदक आहेत.	१	२	३
१७	माझी भूक आणि तहान प्रबळ अतिरिक्त आहे.	१	२	३
१८	मी काहीही खाल्ले तरी माझे पचन चांगले आहे.	१	२	३
१९	एखादे जेवण घेणे टाळले तर मला अस्वस्थ वाटते.	१	२	३
२०	माझी विष्ठा मऊ, तेलकट तर मला अस्वस्थ वाटते.	१	२	३
२१	मला गरम हवामान आवडत नाही. खूप गरमपेक्षा खूप थंड बरे.	१	२	३
२२	मला सहजपणे घाम येतो.	१	२	३
२३	मला शीतपेये आणि आइस्क्रिमस् आवडतात.	१	२	३
२४	मला झोप कमी लागते पण गाढ लागते.	१	२	३
२५	माझी स्वप्ने बहुतेक वेळा तापट, रागीट, भावनावश, झगड्याची किंवा हिंसेची किंवा रंगबेरंगी असतात.	१	२	३

कफ परीक्षा

१	इतरांना माझा स्वभाव पटण्यासारखा वाटतो.	१	२	३
२	मी मायाळू आणि सौशिक आहे.	१	२	३
३	मी सहसा रागावत किंवा त्रासत नाही.	१	२	३
४	स्वभावाने मी स्थिर आणि प्रामाणिक आहे.	१	२	३
५	मनाने मी शांत, हळुवार आणि ग्रहनशील आहे.	१	२	३
६	मी स्वभावाने शांत आणि पटकन प्रक्षुब्ध होत नाही.	१	२	३
७	माझी पूर्व स्मृती अगदी उत्तम आहे.	१	२	३
८	मला आरामात काम करायला आवडते, घाईघाईने नाही.	१	२	३
९	माझी चालण्याची ढब हळू आणि संथ आहे.	१	२	३
१०	शारीरिक दृष्ट्या मी आळशी आहे.	१	२	३
११	माझे शरीर धिप्पाड किंवा कमावलेले आहे.	१	२	३
१२	माझ्या शरीराचा कल सहजपणे वजन वाढण्याचा आहे.	१	२	३
१३	माझी कातडी तेलकट, राठ, थंड आहे.	१	२	३
१४	माझे केस तेलकट, दाट, कुरळे आहेत.	१	२	३
१५	माझे दात मजबूत, पांढरे आणि व्यवस्थित आहेत.	१	२	३
१६	माझे डोळे मोठे, आकर्षक किंवा दाट पापण्या असलेले आहेत.	१	२	३
१७	माझी भूक मंद पण स्थिर आहे.	१	२	३
१८	मी व्यस्त असलो तर एखादे जेवण सहज टाळू शकता.	१	२	३
१९	माझी विष्ठा घट्ट, तेलकट, जड, हळू आहे.	१	२	३
२०	श्लेष्म होण्याचा माझा कल आहे आणि पोट तडस लागल्याप्रमाणे असते.	१	२	३
२१	मला थंड आणि पावसाळी हवामान आवडत नाही.	१	२	३
२२	पटकन सर्दी होण्याकडे कल आहे.	१	२	३
२३	मी गाढ, दीर्घ आणि भरपूर झोप घेतो.	१	२	३
२४	आठ तासांपेक्षा कमी झोप झाली तर दिवसभर मला स्वस्थ वाटत नाही.	१	२	३
२५	माझी स्वप्ने बहुतेकदा पाणी, समुद्र, पोहणे याबद्दल किंवा प्रणयभरी असतात.	१	२	३

वात

जास्त घ्या	कमी घ्या
ताजे दूध, दुधाचे पदार्थ, जसे साय, ताक, लोणी, दही आणि लस्सी	नासवलेले दूध, शिळे दूध, कॉफी,चहा, कोको, दारू.
तांदूळ, गहू.	ज्वारी, बाजरी, मका, बक्व्हीट, सातु, कच्ची धान्ये.
शिजविलेल्या भाज्या, तुपातील ॲसपरॅगस, बीट, गाजर, लालभोपळा, काकडी, मुळा, रताळी, बटाटे, वाटाणे, ब्रझेल, मोड आलेली धान्ये, कोबी, ब्रॉकली, पालक, फ्लॉवर, मोडाची कडधान्ये, सेलेरी घेवडा.	कच्च्या पालेभाज्या, कोशिंबिरी, मोठ्या प्रमाणात बटाटा, कांदा.
सोयाचे पदार्थ, सोयाचे पनीर, मसूर, लाल मसूर, मूग.	इतर सर्व प्रकारच्या डाळी.
सर्व प्रकारचे तेल, तूप.	सर्व तळलेले पदार्थ.
केळे, आंबा, कलिंगड, पपई, अननस, प्लमस् पीचेस, बेरीज, संत्री, चेरी, द्राक्षे, जरदाळू, ताजे अंजिर, गोड सफरचंद, पपनस, गोड पेअर, लिंबे	तंबाखू, दारू.
कठीण कवचातील फळ जसे बदाम,आक्रोड, शेंगदाणे इ.	गोळ्या, चॉकलेट, मध, आईस्क्रिम
खांडसरी, उसाचा रस, काकवी, पाक.	मीठ
सर्व प्रकारचे मसाले, आले, लवंगा, वेलची, दालचिनी, जिरे, मोहरी, कोमट पाणी,लिंबूरस आणि मध, गरम जेवण.	मांस, मासे आणि अंडी.

पित्त

जास्त घ्या	कमी घ्या
ताजे दूध, दुधाचे पदार्थ, लस्सी, लोणी, तूप, ताजे चीज.	मसालेदार, आंबट, खारट, गरम अन्न, नासवलेले दूध व त्यापासून केलेले पदार्थ, सायीचे दही, कॉफी, चहा, कोको.
पांढरा तांदूळ, गहू, बार्ली, ओटस्, मोड आलेली धान्ये.	ज्वारी, बाजरी, बिगर सडीचा तांदूळ, रे, मका, बकव्हिट.
बहुतेक भाज्या जसे, ॲसपरगॅस, काकडी, लालभोपळा, सेलरी, कोबी, फ्लॉवर, ब्रॉकली, बटाटे, मोड आलेली कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, हिरवा घेवडा, वाटाणे	बीट, गाजर, वांगे, मुळा, टोमॅटो, ढोबळी मिरची, कांदे, मका, लसूण
सर्व डाळी, मसूर सोडून.	मसूर, लाल मसूर.
ऑलिव्ह तेल, सूर्यफुलाचे तेल, सोयाचे तेल, तूप, खोबरेल तेल.	तिळाचे तेल, बदामाचे तेल, तेलात तळलेले सर्व पदार्थ.
सर्व गोड फळे, केळी, आंबा, कलिंगड, आवाकाडो, अंजिर, पेअर, गोड द्राक्षे, मनुका, चेरी, अननस, प्लमस्, संत्री, सफरचंद, डाळिंब.	सर्व आंबट फळे, आंबट बेरी, आंबट सफरचंद, आंबट फ्लम, आंबट संत्री, पपनस, लिंबू, पीच, पपई, ऑलिव्हस
नारळ	काजू, तीळ.
अतिशुद्ध साखर, गोड रस/अति गार नव्हे.	सर्व गरम मसाले, मिरे, मीठ, मिरची, शोंप, लवंग, जिरे, मोहरी.
धने, बडीशोप, केशर, वेलची, दालचिनी, हळद, आले, ताजे मसाल.	मांस, मासे, अंडी. तंबाखू, दारू, चॉकलेट, आईस्क्रिमस्.

कफ

जास्त घ्या	कमी घ्या
गरम, हलके, सुके, कमी स्निग्ध असलेले पदार्थ	गोड, आंबट, खारट, स्निग्ध, थंड पदार्थ.
कमी स्निग्धांशाचे दूध, ताक, चीज्, पनीर, लस्सी, बिनसायीचे दही.	नासवलेले दूध, शिळे दूध, कॉफी, चहा, कोको, दारू.
बासमती तांदूळ, मका, बकव्हीट्, रे, ओटस्, बार्ली.	लाल तांदूळ, गहू.
सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या, पालक, कोबी, फ्लॉवर, ब्रॉकली, सेलेरी, फेनर, ॲसपरगॅस, मुळा, मसूरचा पाला.	बटाटे, काकडी, लालभोपळा, टोमॅटो, वाटाणे, पांढरे वाल, कांदे, आणि त्यापासून बनवलेल्या कोशिंबिरी.
मूग आणि इतर कडधान्ये, सोयाचे पदार्थ, आणि पांढरे वाल सोडून.	सोयाबीन व त्यापासून बनलेले पदार्थ, पांढरे वाल.
थोड्या प्रमाणात सूर्यफुलाचे तेल, मार्गारिन, तीळाचे तेल, तूप.	ऑलिवचे तेल, वनस्पती तेल, आणि इतर.
सफरचंद, पेअर, बेरीज, चेरीज, जरदाळू, आंबे, पीचेस, सुका मेवा, डाळिंब (फळे गोड असतांना).	द्राक्षे, कलिंगड, प्लम, अवाकाडो, संत्री, केळे, अननस आणि इतर आंबट फळे.
सूर्यफुलाच्या बिया.	कठीण कवचाची फळे आक्रोड, बदाम.
मध आणि लिंबाचा रस, फळांचे कोमट रस.	साखर, पाक, काकवी, मिठाई, चॉकलेट, आईस्क्रीम इ.
सर्व मसाले थोड्या प्रमाणात.	कॉफी, चहा, तंबाखू आणि दारू.
मोठ्या प्रमाणावर कोमट पाणी, लिंबूरस घालून विषद्रव्ये कमी करून वजन कमी करण्यासाठी.	मांस, मासे अंडी, मीठ, तेलात तळलेले पदार्थ.

वात-कफ

जास्त घ्या	कमी घ्या
ताजे दूध, दुधाचे पदार्थ, साय, लोणी, तूप, ताक, दही	नासवलेले दूध, शिळे दूध, चहा, कोको, दारू.
तांदूळ, गहू, बार्ली, मोडाची धान्ये.	ज्वारी, बाजरी, बकव्हीट, ओटस्, रे.
सर्व भाज्या, कोशिंबिरी, शक्यतो भट्टीत भाजलेले, लोण्यात, तुपात, तेलात तळलेले पदार्थ.	पालेभाज्या, आणि कोशिंबिरी.
मूग, सोयाबीन्स.	बाकी सर्व डाळी ज्या वायू निर्माण करतात.
खोबरेल तेल, सूर्यफुलाचे तेल, तूप	बाकी सर्व तेले, तळलेले पदार्थ जे जास्त
सर्व मिठाई व गोड फळे.	सर्व आंबट फळे.
सर्व प्रकारची कठीण कवचाची फळे जसे आक्रोड, शेंगदाणे, जी खावीशी वाटणार नाहीत ती सोडून.	बदाम, काजू.
साखर, रस (गार नाही) थोड्या प्रमाणात गोड, चॉकलेट, आईस्क्रीम	तंबाखू, दारू, मांस, मासे, अंडी
सर्व मसाले मर्यादित प्रमाणात, कोमट पाणी, लिंबू रस आणि मध.	मीठ.

कोमट हलके आणि कमी स्निग्ध.	आंबट, खारट आणि थंड अन्न
ताजे कमी स्निग्धांशाचे दूध व दुधाचे पदार्थ बिन साईची लस्सी.	नासवलेले दूध, दही, शिळी साय.
ब्राऊन व पांढरा तांदूळ, मका, रे व बार्ली.	कबव्हीट, ओट गहू.
सर्व प्रकारच्या शिजवलेल्या भाज्या ज्या मानवत नाहीत त्या सोडून	बटाटे, मटार, पांढरे वाटाणे आणि
मुग, सोयाबीन आणि सोयाचे पदार्थ	कच्च्या भाज्या.
तीळाचे तेल, सूर्यफुलाचे तेल, स्निग्धांश नसलेले मार्गारिन, थोड्या प्रमाणात तूप.	चण्याची डाळ, तूर डाळ, काबुली चणे. वनस्पती तेल व सर्व तळलेले पदार्थ
गोड व ताजी फळे.	काजू, बदाम, शेंगदाणे आंबट फळे व सुका मेवा. शुद्ध साखर, शुद्ध साखरेचा पाक,
खांडसरी उसाचा रस.	चॉकलेट, आईस्क्रीम.
थोड्या प्रमाणात सर्व मसाले	रसदार गोड पदार्थ कॉफी तंबाखू दारू.
कोमट केलेला लिंबाचा रस, मध	

प्रकृती परीक्षण

आयुर्वेदात वात, पित्त व कफ हे तीन प्रकृती दोष मानले जातात. त्यांची वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे.

प्रकृतिदोष

वात	पित्त	कफ
(अवकाश व हवा)	(अग्नि व जल)	(जल व भूमी)
थंड, रुक्ष, सावळा रंग	उष्ण, स्निग्ध, दमट	थंड, दमट, मऊ, स्निग्ध
कृश, अस्थिर, बुटके /उंच	मध्यम, स्थिर	स्थूल, वजनदार, भक्कम

आपल्या प्रकृतीस यांपैकी एक, दोन किंवा तिन्ही दोष असू शकतात. आपली प्रकृती जन्मजात व सद्याची अशा दोन प्रकारची असते. प्रकृतीतील तिन्ही दोषांचे प्रमाण एकसारखे राखून शरीर स्वास्थ्याचा योग्य तो समतोल राखणे हा आयुर्वेदाचा मुख्य उद्देश आहे. एकदा का मूळ प्रवृत्ती माहिती झाली की, त्याचा उपयोग आपला आहार, जीवनशैली, योगासन हे ठरवण्यासाठी करता येतो. यामुळे आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, प्रकृतीचा समतोल राहतो, अस्वास्थ्य नाहीसे होते आणि कार्यक्षमता कित्येक पटींनी वाढते. माणसाची जन्मजात प्रकृती बदलता येत नाही, मात्र योग्य त्या जीवनशैलीमुळे त्यातील असमतोल भरून काढता येतो.

आतापर्यंत आयुष्यातील निरीक्षणावरून पुढील लक्षणे तपासून पहा आणि कोणता दोष तुमच्यात आहे ते ठरवा. जर दोन दोषांच्या मधली स्थिती असेल तर दोन्ही दोष लिहा. शेवटी ज्या दोषांची कारणे सर्वांत जास्त दिसतील तो दोष आपल्यात असण्याची शक्यता आहे. आपल्या प्रकृतीतील योग्य दोष अगदी अचूक ओळखायचा असेल तर साधारणपणे एक वर्षभर आपले शरीर, आहार, मन जीवनशैली बदलण्यास कसा प्रतिसाद देते. प्रकृतीला अनुसरून विविध बाबींची लक्षणे पुढीलप्रमाणे आपल्याला असतील आपण आपली प्रकृती ओळखू शकतो.

योग माहिती

अ.क्र.	अवयव	वात	पित्त	कफ
१	बांधा	किरकोळ, उंच/बुटके	मध्यम बांधा	बुटके, मजबूत बांध
२	त्वचा	पातळ, खरखरीत, भेगा, स्पष्ट नसा	डबदार, गुलाबी पिंपल्स	जाड, शुभ्र, ओलसर, थंड, मऊ
३	वर्ण	सावळा, निस्तेज, करडा	लाल	शुभ्र, गुळगुळीत, निस्तेज
४	वजन	हाडे आणि सांधे स्पष्ट, वजन कमी	योग्य वजन, चांगले स्नायू	स्थूल, वजन खूप वाढण्याची प्रवृत्ती
५	कपाळ	छोटे	आठ्या	मोठे
६	केस	विरळ, कोरडे, करडे, रुक्ष, कुरळे	मध्यम, सरळ, मऊ, पिकणे, गळणे	भरपूर, तेलकट, जाड, कुरळे चमकदार
७	डोळे	छोटे, कोरड, निस्तेज, अस्थिर	मध्यम, लाल, जळजळणारे, भेदक	मोठे, सुस्पष्ट, शुभ्र सुंदर
८	भुवया	छोट्या, विरळ, अस्थिर	माध्यम, नाजूक	जाड, दाट, झुपकेदार
९	नाक	बारीक, छोटे, कोरडे, वाकडे	मध्यम	जाड, मोठे, तेलकट, मऊ, मजबूत
१०	ओठ	छोटे, गडद, करडे, अस्थिर	मध्यम, मऊ, सैल	मोठे, जाड, मजबूत
११	छाती	अरुद, बारीक, कमी वाढ झालेली	मध्यम	रुंद, मोठी, चांगली वाढ झालेली
१२	हात	छोटे, कोरडे, थंड, अस्थिर	मध्यम, गुलाबी, उबदार	मध्यम, तेलकट, जाड थंड, मजबूत
१३	सांधे	छोटे, अस्थिर	मध्यम, मऊ, सैल	मोठे, जाड, मजबूत
१४	नखे	छोटे, पातळ, खरखरीत, गडद	मध्यम, गुलाबी, मऊ	मोठे, जाड, मजबूत, तेलकट, शुभ्र, मऊ
१५	मूत्र	अपुरी, त्रासदायक रंगविरहित	भरपूर, पिवळी लालसर, जळजळ	मध्यम पांढुरकी, दुधी
१६	शौच	अपूरे, कारडे, त्रासदायक गॅसेस	भरपूर, सैल, जळजळ	मध्यम घट्ट म्युकस असणारे
१७	घामाचा गंध	अपूरा, गंधहीन	भरपूर, सैल, दर्पयुक्त	मध्यम, थंड, सुगंधी
१८	भूक	अनिश्चित, बदलणारी	भरपूर, तीक्ष्ण	मधुर, खोलवरचा, कमी स्थीर
१९	आवाज	हळू, कमकुवत, कर्कश	उच्च पट्टीतला, तीक्ष्ण	मधुर, खोलवरचा
२०	वाणी	जलद, तुटक, बडबडे	संयमित वादविवाद, पटवून देणारे	धीमी, सुनिश्चित, शांत
२१	मन, बुद्धी	जलद, जुळवून घेणारी द्विधा	बुद्धिवादी, सखोल, टीकास्वरूप	धमी, स्थिर, अस्पष्ट, बोथट
२२	स्मृती	धांदरट, आकलन चांगले, विस्मरण	तीक्ष्ण, स्पष्ट	आकलन धीमे परतु स्मरण चांगले
२३	झोप	हलकी, निद्रानाथ	संयमित मध्येजाग, पुन्हा गाढ झोप	गाढ, लवकर झोप येत नाही
२४	स्वप्ने	उडत आहोत, अस्वस्थ, भीती	रंगीत, भावून, लढाईची	रोमँटिक, भावूक, संख्या कमी
२५	सवयी	कलाप्रिय, हास्यप्रिय	खेळाडू, राजकारणी, तांत्रिक गोष्टी	उद्योजक, कुटुंबप्रिय
२६	क्रियाशीलता	जलद, अस्थिर, अनिश्चित	सहेतुक, स्फूर्तिदायक	उदात्त, स्थिर, धीमे
२७	संवेदनक्षमता	थंड, रुक्ष, वारा यांची भीती	उष्णता व ऊन यांच्याबद्दल नावड	कुंद हवेची भीती वारा व सूर्याची आवड
२८	नाडी	जलद, अनियमित कमजोर	उसळती, संयमित, वेग	खोल, धीमी, स्थिर

मनाचे तीन गुण आहेत. सत्त्व, रज, तम या गुणांच्या कमी अधिक्यावरच मनोवृत्ती बनत असते. सात्त्विक, राजस, तामस मनोवृत्ती कशा ओळखायच्या हे तुम्हाला खालील तक्त्यावरून समजेल.

	सात्विक	राजस	तामस
१) कार्य	सेवा हेच कर्तव्य असे समजून फळाची अपेक्षा न धरता कार्य	मीच फक्त शहाणा, सर्व फळ मलाच मिळाले पाहिजे असे स्वार्थी कार्य.	आळशी, त्रासदायक विघातक कार्य
२) प्रयत्न	मनापासून सर्वस्वाचे योगदान देऊन प्रयत्न	दिखाऊ वृत्तीने, फायदा असेल तरच प्रयत्न	प्रयत्नवादी नाही.
३) वागणूक	सत्यवादी, कणखर, धीरवान, धैर्यशील, प्रेमळ	फक्त स्वार्थ इतरांचा विचार नाही	काहीही विचार न करता मूर्खपणाने वागणे.
४) सामाजिक कार्य	हे माझेच काम आहे असे समजून सर्वस्वाचे दान	थोडेसे देऊन मोठा मानमरातब मिळवणे.	याचकाचा अपमान करतात.
५) इच्छा	स्वतःच्या आनंदासाठी स्वतः नवनिर्मिती करणे इतरांना आदर देऊन शिस्तबद्ध काम.	स्वतःची स्थावर मिळकत वाढवण्यासाठी काम करणे.	लालसा हे एकच ध्येय.
६) आनंद	शांत समाधानी वृत्ती	असमाधानी हावरट	विघ्न संतोषी
७) ज्ञान	विद्वान	स्वार्थ कसा जपावा याचे ज्ञान	बेजबाबदार मूर्ख विद्यार्थी
८) बोलणे	मृदू, सज्जन, आनंददायी, अर्थपूर्ण, विचारपूर्वक, आदरयुक्त बोलणे.	व्यवहारी, मीपणाने बोलणे	अनर्थपूर्ण, मूर्खासारखे दादागिरीने बोलणे.